

2026年5月18日

No. 21



# 生協の夕食サポート献立表

【電子レンジであたためてお召し上がり下さい】

★電子レンジ(目安) 500W 約1~2分



- ・カップに入った「酢の物」「サラダ」等は取り出し、電子レンジで温めて下さい。
- ・肉類・魚介類・玉子等の食材には加熱時間により破裂の恐れがあるものもございますので、ご注意ください。
- ・都合によりメニューを変更させていただいております。

- ・栄養成分は献立表作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合がありますので、目安としてお考えください。
- ・アレルギー表記は、特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です
- ・製造工場では、卵・乳・小麦を使った商品の製造を行っています。
- ・あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

	食べごたえ4品コース [返却不要容器]		おかず4品コース		やわらかコース [返却不要容器]		カロリーサポートコース [返却不要容器]	
	献立名		献立名		献立名		献立名	
5月25日(月)	あじ大葉フライ 豚肉と春雨の担々風 れんこん金平 玉葱と枝豆の酢の物		カレーのレモンソースがけ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め もやしと人参の炒め物 もずくときゅうりの酢の物		焼豚と大根の煮物 春雨と野菜の炒め物 じゃがいものゆずマヨサラダ ひじき煮		牛肉とチンゲン菜の中華炒め がんもの煮物 れんこん金平 さつま芋のハニーマスタード和え	
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに		アレルギー 小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦	
	熱量 395 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 22.9 g	熱量 355 kcal	たんぱく質 16.1 g	脂質 22.6 g	熱量 172 kcal	たんぱく質 5.7 g
	炭水化物 28.5 g	食塩相当量 2.0 g		炭水化物 22.3 g	食塩相当量 2.2 g		炭水化物 16.6 g	食塩相当量 2.0 g
5月26日(火)	豚すき煮 野菜コロッケ 小松菜とツナの煮物 ブロッコリーのタルタルサラダ		すだちおろしハンバーグ 山芋と海鮮のとろっと焼き ほうれん草のクリームスパゲティ さつまいもサラダ		ミックスフライ(エビ・カレーコロッケ) ナポリタン せんまい漬 お麩と小松菜のあっさり煮		赤魚のバター醤油焼き 豚肉のどて煮風 春雨のうま塩炒め ブロッコリーのタルタルサラダ	
	アレルギー 卵・乳・小麦		アレルギー 小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵・乳・えび		アレルギー 卵・乳・小麦	
	熱量 412 kcal	たんぱく質 15.4 g	脂質 26.9 g	熱量 333 kcal	たんぱく質 8.6 g	脂質 21.6 g	熱量 274 kcal	たんぱく質 6.5 g
	炭水化物 27.1 g	食塩相当量 1.3 g		炭水化物 26.0 g	食塩相当量 2.1 g		炭水化物 23.8 g	食塩相当量 1.1 g
5月27日(水)	オニオンソースのハンバーグ 豆腐とあさりの深川煮 いんげんとベーコンの炒め物 野菜のオレンジ風味マリネ		エビフライのガーリックソース添え 麻婆豆腐 ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 バジルポテトサラダ		肉団子の甘酢あんかけ ちくわといんげんの玉子とじ ひじきの白和え チンゲン菜と切干大根の煮物		マーボー豆腐 春巻き きくらげの煮物 野菜のオレンジ風味マリネ	
	アレルギー 卵・乳・小麦		アレルギー えび,小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 乳・小麦	
	熱量 401 kcal	たんぱく質 18.4 g	脂質 19.6 g	熱量 356 kcal	たんぱく質 10.0 g	脂質 19.6 g	熱量 224 kcal	たんぱく質 10.6 g
	炭水化物 38.5 g	食塩相当量 3.3 g		炭水化物 31.5 g	食塩相当量 2.3 g		炭水化物 29.2 g	食塩相当量 2.3 g
5月28日(木)	さわらの塩焼き 鶏と野菜の青さ柚子炒め ほうれん草と油揚げのおひたし 細切りごぼうサラダ		鶏肉のトマトソース 玉子の中華炒め 春雨の炒め物 きゅうりとキャベツの酢の物		アカウオのクリーミーソース 白菜とあげの煮物 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ 大豆のトマト煮		さばのみぞれあん 豚肉と野菜の青しそ風味 くわいとベーコンの炒め物 キャベツとチーズのサラダ	
	アレルギー 卵・乳・小麦		アレルギー 小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 卵・乳・小麦	
	熱量 403 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 25.6 g	熱量 383 kcal	たんぱく質 17.7 g	脂質 30.0 g	熱量 230 kcal	たんぱく質 15.0 g
	炭水化物 18.5 g	食塩相当量 1.9 g		炭水化物 12.0 g	食塩相当量 2.2 g		炭水化物 18.7 g	食塩相当量 1.9 g
5月29日(金)	タンダリーチキン 筍とそぼろの和え物 ほたて風味フライ イタリアン野菜のごまマヨ和え		メバルの味噌だれがけ 梅じそつくね 切干大根とひじきの煮物 白菜のわさびチーズマヨネーズ		牛丼風煮物 炊き合わせ【さつま平天・わかめ】 うずら豆 ねぎ玉		鶏肉の生姜焼き 水餃子 いんげんのおかか和え イタリアン野菜のごまマヨ和え	
	アレルギー 卵・乳・小麦		アレルギー かに,小麦,卵,乳		アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 卵・乳・小麦	
	熱量 474 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 31.9 g	熱量 383 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 12.2 g	熱量 221 kcal	たんぱく質 10.7 g
	炭水化物 22.6 g	食塩相当量 2.1 g		炭水化物 36.7 g	食塩相当量 2.4 g		炭水化物 22.7 g	食塩相当量 2.8 g
週平均	熱量 417 kcal	たんぱく質 2.1 g		熱量 362 kcal	たんぱく質 2.2 g		熱量 224 kcal	たんぱく質 2.0 g

	5月29日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	カレーのゆず胡椒ソース	さばの煮付け	あじのトマトマリネ	さわらの香醋ソース	鮭のみそ漬焼き
	豚ヒレかつの玉子とじ風	ごぼう入り肉豆腐	鶏肉の香草焼き	豚肉の甘酒みそ炒め	鶏肉のおろしソースがけ
	高野豆腐と野菜の煮物	じゃがいものカレーコンソメ炒め	かぼちゃと椎茸の含め煮	大根の土佐煮	キャベツのさつと煮
	じゃがいものおかか和え	ブロッコリーのジュレサラダ	ほうれん草のオイスターソース炒め	高野豆腐のかに風味あんかけ	きんぴらごぼう
	キャベツとベーコンの炒め物	小松菜と切干大根のごましょうゆ	カリフラワーのサラダ	さつまいもと昆布の煮物	ロマネスコカリフラワーのごま和え
	ひじきの煮物	荳わかめの当座煮	れんこんのごま和え	ほうれん草のバターソテー	春雨の炒め物
熱量	317kcal	311kcal	355kcal	346kcal	384kcal
食塩相当量	2.8 g	2.8 g	1.7 g	2.5 g	2.2 g
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦	小麦,卵,乳	かにか,小麦,卵,乳	小麦,乳

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
具だくさん	③8種具材の豚汁	④あさりのクラムチャウダー	⑤ごま油香る中華スープ	⑥あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	⑨7種具材の粕汁
アレルギー	小麦	卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,乳	小麦

	5月26日(火)		5月28日(木)	
	麺コース	レモンスープでさっぱり! 6種具材の彩り冷やし中華		とろろ蕎麦温玉入り
アレルギー	小麦・卵		小麦,そば,卵	

	5月29日(金)	
	パンセッティング	パンセット1 クリーム小町1/デニッシュチョコ1/あんバターパイ1/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン2
朝食パン	毎日クロワッサン 8個	
アレルギー	小麦,卵,乳	

サンドイッチ/5日コースは(月~金) 3日コースは(月、水、金) 2日コースは(火、木)にお届けします

	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
サンドイッチ	ジュシーハムサンド	バラエティBOXサンド	たっぷりハムとたまごのサンド	ごろっと濃厚たまごサンド	照焼チキンとたまごのサンド
アレルギー	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵,乳

0120-114-284 (有料) 0570-001-911 (有料) 072-856-7652

電話受付時間 月~金 9:00~20:00 土 9:00~17:00

	おかず6品コース	お弁当コース	あじわいコース 〔返却不要容器〕	ときめき御膳
	献立名	献立名	献立名	献立名
5月25日(月)	ホキの青しそ風味焼き 牛すじ入りコロッケ ヤングコーンの甘酢炒め チンゲン菜の錦糸和え 人参と蒸し鶏のサラダ 葉大根としらすの和え物	ホキの青しそ風味焼き ヤングコーンの甘酢炒め チンゲン菜の錦糸和え 人参と蒸し鶏のサラダ 葉大根としらすの和え物 炊き込みごはん	甘辛ささみフライ アサリと大根の生姜煮 春雨の中華風酢の物 彩りマカロニ こんにゃくと大根菜の胡麻和え	ポークカレー エビとチンゲン菜の炒め物 焼きそば しゅうまいのだしあんかけ ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ なます いんげんのしそおかか和え きのこのナムル
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 358 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.7 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 415 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 58.3 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 344 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 36.6 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 466 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 27.5 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 3.9 g
5月26日(火)	鶏肉の西京焼き 豆腐とソイミートのチリソース ほうれん草の玉子とじ きくらげの煮物 筍とわかめのおかかマヨ和え しば漬け	鶏肉の西京焼き ほうれん草の玉子とじ きくらげの煮物 筍とわかめのおかかマヨ和え しば漬け ごはん	ホッケの照り焼 蒸し鶏とごぼうのサラダ 豆腐の梅あんかけ チンゲン菜の和え物 ひじき煮	メバルの南蛮たれがけ 照り焼き鶏つくね いももち エリンギと玉ねぎの甘辛炒め 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え 大根とツナの炒め煮 カリフラワーの塩昆布和え 小松菜と玉ねぎのポン酢和え
	アレルギー 卵・小麦 熱量 333 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.9 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 427 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 65.1 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 307 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 542 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 28.7 g 炭水化物 49.7 g 食塩相当量 3.5 g
5月27日(水)	シーフードカレー 牛肉と玉葱の塩炒め ごぼうの中華炒め がんもの煮物 竹輪と葱のラー油マヨ和え 福神漬け	シーフードカレー ごぼうの中華炒め がんもの煮物 竹輪と葱のラー油マヨ和え 福神漬け ごはん	牛すき焼き煮 玉子の中華風カニカマあんかけ 高菜明太子スパゲティー 大根と紫キャベツのさっぱり漬 卵の花	牛と玉ねぎの甘辛炒め カニ風味しゅうまい キャベツとエリンギのオイスターマヨ炒め 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 里芋とベーコンの炒め物 ピーマンと人参のスタミナ炒め オクラとカニカマの梅おかか和え いんげんの旨煮
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 374 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 24.0 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 3.5 g	アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 450 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・乳・かに 熱量 347 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 32.1 g 食塩相当量 4.4 g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 531 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 39.9 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 3.8 g
5月28日(木)	豚肉の生姜炒め お魚厚揚げの煮物 平春雨の炒め物 しゅうまい マカロニサラダ いんげんの昆布和え	豚肉の生姜炒め 平春雨の炒め物 しゅうまい マカロニサラダ いんげんの昆布和え ごはん	アジの南蛮 合鴨スモーク 手作りポテトサラダ 昆布豆 チンゲン菜のお浸し	八宝菜(エビ) 蒸し鶏の和風ソース 高野豆腐の玉子とじ キャベツとハムのサラダ 炊き合わせ(人参・椎茸) ちくわのしそマヨネーズ和え こんにゃくのどて煮風 人参のナムル
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 349 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.0 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 3.2 g	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 447 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 2.0 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 370 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.4 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳・落花生 熱量 490 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 31.3 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 3.9 g
5月29日(金)	サーモンフライ 豚肉とれんこんの炒め物 和風野菜炒め ブロッコリーのごま和え 大根なます 黒豆	サーモンフライ 和風野菜炒め ブロッコリーのごま和え 大根なます 黒豆 ごはん	豚しゃぶ カニのふわふわ豆腐 小松菜とあげの玉子とじ 人参とオクラの塩麴和え お麩と白菜の煮物	鶏むね唐揚げ 干しエビと白菜の炒め物 大根の和風あんかけ サツマイモのレモン煮 ナスのそぼろあん 枝豆ポテトサラダ マカロニのトマトソース和え れんこんとわかめのシーザー和え
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 402 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 524 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 76.6 g 食塩相当量 1.4 g	アレルギー 小麦・卵・えび・かに 熱量 428 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 32.3 g 炭水化物 13.4 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳 熱量 504 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 23.7 g 炭水化物 48.1 g 食塩相当量 2.3 g
週平均	熱量 363 kcal 食塩相当量 2.8 g	熱量 453 kcal 食塩相当量 2.1 g	熱量 359 kcal 食塩相当量 3.2 g	熱量 507 kcal 食塩相当量 3.5 g

セコム・ホームセキュリティ/  
みまもりフォン2のご案内

5月初旬に「セコム・ホームセキュリティ」および「セコムみまもりフォン2」のチラシを配布いたしました。おかげさまで、3年前のご案内開始からこれまでに  
お申し込みいただいた皆さまには、現在も  
継続してご利用いただいております。



★組合員様限定特典★ ※セコムみまもりフォン2は対象外  
「セコム・ホームセキュリティ」お申し込みの方には  
「夕食サポート割引券3,000円分」のプレゼント!

この機会にぜひご検討ください。

**【セコム受付窓口】** 信頼される安心を、社会へ

**SECUM**

セコム(株)東支社  
**06-6934-2571**

**受付時間** 月～金曜/お昼 9:00～夕方 6:00  
※土・日曜及び祝日はお休みさせていただきます。

お問い合わせは下記へ  
ご連絡ください。  
お電話の際は、  
『パルコープの組合員』  
とかならずお伝えください

- お声を聞かせてください。ご記入後、配達員に直接お渡し頂くか、保冷箱の中に入れてご提出下さい
- 【1】ご利用のコースを教えてください
  - お弁当コース     おかず6品     おかず4品
  - 食べごたえ4品     ときめき御膳     カロリーサポート
  - やわらか     あじわい
- 【2】今週おいしかった献立を教えてください
- 【3】今週おいしくなかった献立を教えてください
- 【4】今後入っていたらうれしい献立を教えてください

ご意見・ご要望欄 (その他何でもご自由にご記入下さい)

組合員コード	
お名前	