



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		
6月29日(月)	あじの山椒焼き 鶏と野菜の味噌炒め チンゲン菜の錦糸和え キャベツのごまマヨ和え			ハンバーグ レモンソース かに風味シューマイ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 枝豆ポテトサラダ			タラの和風あんかけ 牛肉コロッケ お麩とわかめの胡麻酢和え 玉ねぎの塩炒め			あじのメンチカツ 焼き餃子(ニンニク抜き) いんげんと玉子の炒め物 キャベツのごまマヨ和え		
	アレルギー 卵・小麦			アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳			アレルギー 小麦・乳			アレルギー 卵・小麦		
	熱量 356 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 18.6 g	熱量 367 kcal	たんぱく質 9.8 g	脂質 23.2 g	熱量 208 kcal	たんぱく質 12.9 g	脂質 7.9 g	熱量 276 kcal	たんぱく質 8.4 g	脂質 17.2 g
	炭水化物 21.5 g	食塩相当量 3.0 g		炭水化物 28.3 g	食塩相当量 2.9 g		炭水化物 22.0 g	食塩相当量 2.0 g		炭水化物 21.8 g	食塩相当量 1.5 g	
6月30日(火)	4種野菜のビビンバ風 サーモンマヨフライ ナスの生姜だれ きゅうりとツナの酢の物			サワラの塩麹焼き 切干大根のそぼろ炒め きんぴられんこん バジルカルボナーラサラダ			豚肉のオイスター炒め 春雨と野菜の中華炒め かぼちゃサラダ ひじき煮			豚肉とゴーヤの炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 東村山黒焼きそば きゅうりとツナの酢の物		
	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			アレルギー 卵・乳・小麦・えび		
	熱量 448 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 30.9 g	熱量 358 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 22.0 g	熱量 268 kcal	たんぱく質 11.2 g	脂質 16.6 g	熱量 235 kcal	たんぱく質 11.7 g	脂質 12.4 g
	炭水化物 26.4 g	食塩相当量 2.3 g		炭水化物 20.3 g	食塩相当量 1.9 g		炭水化物 18.7 g	食塩相当量 1.7 g		炭水化物 19.3 g	食塩相当量 2.1 g	
7月1日(水)	チキン南蛮 冬瓜のひすい煮 ニンニクの芽とひき肉の炒め物 わかめとメンマの和え物			鶏のトマトソースがけ 干しエビとキャベツの炒め物 小松菜と人参のお浸し きゅうりとカニカマの酢の物			エビマヨ 大根と大根菜の煮物 うずら豆 ねぎ玉			イカ天甘酢あんかけ 牛肉入りチャプチェ風炒め ほうれん草ベーコン炒め くわいのおかか和え		
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに			アレルギー えび,かに,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 468 kcal	たんぱく質 21.0 g	脂質 29.8 g	熱量 385 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 25.7 g	熱量 304 kcal	たんぱく質 11.1 g	脂質 19.5 g	熱量 236 kcal	たんぱく質 11.4 g	脂質 12.1 g
	炭水化物 27.8 g	食塩相当量 3.6 g		炭水化物 16.8 g	食塩相当量 1.8 g		炭水化物 20.6 g	食塩相当量 2.2 g		炭水化物 20.0 g	食塩相当量 1.8 g	
7月2日(木)	豆腐ハンバーグ照り焼きソース 春巻き ほうれん草ベーコン炒め 千切りポテトサラダ			白身魚とエリンギの和風仕立て じゃがいものそぼろあん たらこスパゲティ 白菜のわさびチーズマヨネーズ			肉団子のおろしポン酢がけ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】 チンゲン菜の生姜浸し じゃがいもとミンチのカレー煮			チキンのトマトクリームソース たこ団子の煮物 ひじき煮 千切りポテトサラダ		
	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 442 kcal	たんぱく質 11.7 g	脂質 25.1 g	熱量 370 kcal	たんぱく質 12.8 g	脂質 19.1 g	熱量 205 kcal	たんぱく質 11.0 g	脂質 8.6 g	熱量 297 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 17.2 g
	炭水化物 42.2 g	食塩相当量 2.8 g		炭水化物 37.3 g	食塩相当量 2.9 g		炭水化物 21.5 g	食塩相当量 2.2 g		炭水化物 18.4 g	食塩相当量 2.4 g	
7月3日(金)	エビのチリ玉子ソース 豚肉の中華野菜炒め いんげんとしらすの炒め煮 細切りごぼうサラダ			豚の和風玉ねぎソース和え 豆腐とカニカマの玉子とじ 冬瓜の煮物 ズッキーニとハムの中華和え			アカウオの煮つけ ちくわといんげんの玉子とじ ひじきの白和え 白菜とツナの煮物			白身魚のパン粉焼き 豚肉とれんこんの炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし かぼちゃと枝豆のサラダ		
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび			アレルギー えび,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 362 kcal	たんぱく質 12.7 g	脂質 19.4 g	熱量 345 kcal	たんぱく質 10.3 g	脂質 21.5 g	熱量 163 kcal	たんぱく質 15.9 g	脂質 5.0 g	熱量 277 kcal	たんぱく質 15.8 g	脂質 17.1 g
	炭水化物 34.0 g	食塩相当量 3.1 g		炭水化物 22.9 g	食塩相当量 2.2 g		炭水化物 13.4 g	食塩相当量 1.6 g		炭水化物 14.9 g	食塩相当量 1.2 g	
週平均	熱量 415 kcal	食塩相当量 3.0 g		熱量 365 kcal	食塩相当量 2.3 g		熱量 230 kcal	食塩相当量 1.9 g		熱量 264 kcal	食塩相当量 1.8 g	

	7月3日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	鮭のみそ漬 け焼き	たらの中 ねぎごま だれ	銀ひらすの レモンパ ッパ ー焼 き	カレイの山 菜あん	さばのみ そ煮
	鶏肉のお ろしソー スがけ	豚すき焼 き	牛肉とご ぼうの 玉子と じ	豚焼肉	グリルチ キン の ご ま 葱 酢 ソ ー ス
	キャベツ の さ つ と 煮	大根の鶏 そ ぼ ろ あ ん か け	さつまい も の グ ラ タ ン	がんも と 椎 茸 の 煮 物	かぼ ち ゃ の 煮 物
	きんぴら ご ぼ う	おくら の お か か 和 え	高野豆腐 の 田 楽	小松菜 の お ひ た し	高野豆腐 の ひ す い あ ん か け
	ロマネスコ カリフラ ワーの ご ま 和 え	れんこん の ご ま 和 え	カリフラ ワーの マ ス タ ー ド 和 え	れんこん と 竹 輪 の き ん ぴ ら	切干大 根 の 煮 物
春雨の炒 め 物	小松菜 の お ひ た し	ひじきの 煮 物	春雨の 中 華 和 え	いんげ ん の ご ま 和 え	
熱量	384kcal	347kcal	370kcal	364kcal	362kcal
食塩相当量	2.2 g	2.4 g	2.9 g	2.6 g	2.9 g
アレルギー	小麦,乳	小麦,乳	小麦,卵,乳	小麦,卵	小麦,乳

具だくさん	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
	⑥あつさり 野菜ちゃん ぽん風スー プ	⑦オニオン グ ラ タ ン 風 ス ー プ	⑧旨辛ス ン ド ウ ブ チ ゲ	⑨7種具材 の 粕 汁	⑩エビの ピ ス ク 風 ス ー プ
アレルギー	小麦,乳	小麦,卵,乳	小麦	小麦	えび,乳

麺コース	6月30日(火)	7月2日(木)
	ぶっかけ冷やしおろし蕎麦	だし香る!温玉牛肉ぶっかけうどん
アレルギー	小麦・そば・卵	小麦・卵

パンセッとい	7月3日(金)
	パンセット3 デニッシュチョコ1/クリーム小 町1/いちご小町1/毎日クロ ワッサン2/黒糖クロワッサン2
アレルギー	小麦,卵,乳

朝食パン	7月3日(金)
	黒糖クロワッサン 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


イサンド	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
	バラエティ BOXサンド	ジューシー ハムサンド	ごろっと濃厚 たまごサンド	たっぷりハム とたまごの サンド	ミックスサン 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

夏のごちそう【うなぎ】受付中!

7月26日(日)は土用の丑の日!
夏こそ、うなぎでスタミナ補給!今年も、ストックに
便利な【冷凍】タイプの商品を充実させました。※7
月24日(金)にお届け。価格は税込です。

▼【冷凍】 

173	うなぎ蒲焼カット(4切)	¥3,542
174	うなぎ蒲焼カット(2切)	¥1,825
175	国産うなぎ重	¥2,160
176	国産うなぎ重(小分け)	¥1,490
177	国産うなぎちらし寿司	¥842

▼【冷蔵】(賞味期限:7/25 22:00) 

171	国産うなぎ重(大) 1尾使用	¥3,758
172	国産うなぎ重 1/2尾使用	¥2,160

8月10日(月)は配達お休みです

8月10日(月) ⇒ × 配達お休み
8月11日(火)~8月14日(金) ⇒ ○ 通常通り配達
(※特別週のため、週2日以下のご利用も可能)

- 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	

	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
6月29日(月)	牛肉とエリンギの炒め物 エビと野菜の落とし揚げ ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのごま和え 人参サラダ 大根の赤しそ和え	牛肉とエリンギの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのごま和え 人参サラダ 大根の赤しそ和え ごはん	メヌケの煮つけ 蒸し鶏と蓮根の明太子サラダ 春雨と高菜の炒め物 うぐいす豆 もやしと人参の塩昆布和え	サワラの南部焼き 鶏肉のトマトソースがけ キャベツとコーンの豆乳炒め 大根の煮物 カニカマポテトサラダ れんこんのごま煮 いんげんのしそおかか和え うぐいす豆
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 352 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 30.1 g 食塩相当量 2.5 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 463 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 14.1 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 332 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.1 g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 472 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 34.0 g 炭水化物 58.0 g 食塩相当量 1.9 g
6月30日(火)	さわらの塩焼き 牛肉とメンマの煮物 チンゲン菜とあさりの炒め物 くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージのサラダ 広島菜漬け	さわらの塩焼き チンゲン菜とあさりの炒め物 くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージのサラダ 広島菜漬け ごはん	鶏のマスタードマヨソースがけ アサリとキャベツの生姜煮 白菜とあげの玉子とじ キャロットラペ じゃがいもといんげんの煮物	牛すき焼き アサリのあんかけ焼きそば 炊き合わせ(がんも・人参・ふき) みずくわいのわさびマヨネーズ和え サツマイモのレモン風味 ナスの玉子とじ きゅうりと蒸し鶏のすだちおろし和え ツナとごぼうのきんぴら
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 310 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.9 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 436 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 62.6 g 食塩相当量 1.6 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 433 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 501 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 25.8 g 炭水化物 46.6 g 食塩相当量 3.6 g
7月1日(水)	豚焼肉 絹ごし揚げ煮 ピーマンと蒸し鶏の和え物 ナスの田楽風 いんげんのおかかマヨ和え 玉葱ときゅうりの和え物	豚焼肉 ピーマンと蒸し鶏の和え物 ナスの田楽風 いんげんのおかかマヨ和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん	白身魚(ホキ)の照り焼 ミンチカツ 野菜のゆず風味煮 ポテトサラダ こんにゃくとちくわの炒め物	白身魚のマスタードソース 鶏つくねとれんこんのバーベキューソースがけ キャベツとエリンギのオイスターマヨ炒め ピーマンと人参のスタミナ炒め ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ 切干大根の柑橘風味 ほうれん草のごま和え オクラとえのき茸のさっぱり和え
	アレルギー 卵・小麦 熱量 373 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 508 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 292 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.7 g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 500 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 31.3 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 4.1 g
7月2日(木)	ミックスフライ(エビ、たら、クリーミーコロッケ) 豚肉のケチャップ炒め 糸昆布の煮物 ほうれん草ともやしの和え物 紫キャベツと玉葱のピクルス しば漬け	ミックスフライ(エビ、たら) 糸昆布の煮物 ほうれん草ともやしの和え物 紫キャベツと玉葱のピクルス しば漬け ごはん	豚バラの中華みそ炒め 海鮮しゅうまい・玉子焼 スパサラ 大根と紫キャベツのさっぱり漬 玉ねぎとひじきの炒め物	夏野菜カレー カニ風味しゅうまい お麩の磯辺揚げ なます きんぴらこんにゃく 明太マカロニサラダ きのこのナムル いんげんのツナ和え
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 434 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 26.1 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 3.0 g	アレルギー 小麦・えび 熱量 447 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 73.0 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳・かに 熱量 500 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 34.1 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 488 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 28.1 g 炭水化物 43.1 g 食塩相当量 4.0 g
7月3日(金)	鶏の生姜焼き かぼちゃコロッケ れんこん金平 マカロニのミートソース和え カリフラワーと玉子のサラダ 茶福豆	鶏の生姜焼き れんこん金平 マカロニのミートソース和え カリフラワーと玉子のサラダ 茶福豆 桜えび風味ごはん	アジの梅しそフライ 鶏団子のトマトソース 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え チンゲン菜と切干大根の煮物	天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) 肉団子と冬瓜の煮物 鮭とほうれん草のバター風味炒め 切干大根の洋風炒め わかめの煮物 春雨のわさびマヨネーズ和え きゅうりとキャベツの酢の物 カリフラワーのレモン風味
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 443 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 24.9 g 炭水化物 36.7 g 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 531 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 2.4 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 26.8 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 4.1 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳 熱量 483 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 55.0 g 食塩相当量 4.0 g
週平均	熱量 382 kcal 食塩相当量 2.5 g	熱量 477 kcal 食塩相当量 1.8 g	熱量 404 kcal 食塩相当量 3.0 g	熱量 489 kcal 食塩相当量 3.5 g