

2026年6月29日

No. 27



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		
7月6日(月)	かじきのメンチカツ 豚肉と野菜のたらこ風味 きくらげと人参の炒り玉子 もやしとザーサイの和え物			メルルーサのみりん風味焼き 鶏むね唐揚げ きんぴらこんにやく カリフラワーの塩昆布和え			マーボー豆腐 大根とあげの煮物 昆布豆 のり塩ポテト			牛肉とブロッコリーの炒め物 野菜コロッケ 根菜の甘酢炒め もやしとピーマンのさっぱり和え		
	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・乳			アレルギー 乳・小麦		
	熱量 517 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 33.5 g	熱量 351 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 23.0 g	熱量 235 kcal	たんぱく質 9.9 g	脂質 11.3 g	熱量 270 kcal	たんぱく質 7.4 g	脂質 17.2 g
	炭水化物 36.5 g	食塩相当量 2.1 g		炭水化物 18.0 g	食塩相当量 2.3 g		炭水化物 22.5 g	食塩相当量 1.9 g		炭水化物 21.5 g	食塩相当量 1.5 g	
7月7日(火)	プルコギ風牛肉の炒め物 焼き餃子(ニンニク抜き) 星型しんじょう れんこんのずんだ和え			牛皿風 エビとチンゲン菜の炒め物 大根の照り焼き風煮 コーンポテトサラダ			白身魚(ホキ)の照り焼 紅生姜香る野菜の玉子とじ そら豆のみそマヨサラダ 蓮根とひじきの煮物			さわらのみぞれあん ベーコンとパンネのカルボナーラ風 星型しんじょう 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え		
	アレルギー 卵・小麦			アレルギー えび,小麦,卵,乳			アレルギー 小麦・卵			アレルギー 卵・乳・小麦		
	熱量 353 kcal	たんぱく質 11.4 g	脂質 21.9 g	熱量 368 kcal	たんぱく質 10.2 g	脂質 23.4 g	熱量 174 kcal	たんぱく質 15.1 g	脂質 6.0 g	熱量 311 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 18.6 g
	炭水化物 27.8 g	食塩相当量 2.5 g		炭水化物 25.2 g	食塩相当量 2.6 g		炭水化物 14.9 g	食塩相当量 2.1 g		炭水化物 17.3 g	食塩相当量 1.6 g	
7月8日(水)	かれいのオニオンソース 鶏のねぎ塩炒め こんにやくとメンマの甘酢炒め 魚肉ソーセージのサラダ			カレイのレモンソースがけ ジャージャー麺風 厚揚げのチリソースがけ オクラとカニカマの酢の物			牛すき焼き煮 炊き合わせ【がんも・わかめ】 大根の赤しそふりかけ和え 大豆のそぼろ煮			鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター しろ菜の煮びたし 魚肉ソーセージのサラダ		
	アレルギー 卵・乳・小麦			アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳			アレルギー 小麦			アレルギー 卵・乳・小麦		
	熱量 407 kcal	たんぱく質 18.9 g	脂質 25.0 g	熱量 377 kcal	たんぱく質 13.2 g	脂質 18.5 g	熱量 215 kcal	たんぱく質 10.9 g	脂質 8.9 g	熱量 284 kcal	たんぱく質 16.0 g	脂質 17.0 g
	炭水化物 26.3 g	食塩相当量 2.5 g		炭水化物 35.2 g	食塩相当量 2.2 g		炭水化物 21.0 g	食塩相当量 3.0 g		炭水化物 16.1 g	食塩相当量 1.2 g	
7月9日(木)	チーズタッカルビ たこ団子の煮物 糸昆布の煮物 ポテトサラダ			鶏の南蛮たれがけ 大根のアサリあんかけ キャベツとコーンの豆乳炒め 春雨の梅和え			アジの梅しそフライ ナポリタン オクラといんげんの胡麻和え 卵の花			豆腐ハンバーグ 豚肉のごま山椒炒め スクランブルエッグ 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 410 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 24.8 g	熱量 370 kcal	たんぱく質 16.9 g	脂質 22.9 g	熱量 319 kcal	たんぱく質 11.7 g	脂質 20.4 g	熱量 306 kcal	たんぱく質 11.9 g	脂質 18.6 g
	炭水化物 20.7 g	食塩相当量 2.4 g		炭水化物 22.0 g	食塩相当量 2.8 g		炭水化物 22.5 g	食塩相当量 2.0 g		炭水化物 22.9 g	食塩相当量 2.2 g	
7月10日(金)	ナスと筍入りマーボー豆腐 じゃがバター風コロッケ 白菜とかにかまの中華和え カリフラワーのマリネ			天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) オムレツのトマトソースがけ ひじきのごま炒め コールスローサラダ			豚しゃぶ 春雨と高菜の炒め物 えのきとわかめの中華風酢の物 ほうれん草の玉子とじ			豚肉とキャベツの甘味噌炒め とうもろこしの香ばし揚げ チンゲン菜とあさりの炒め物 カリフラワーのマリネ		
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに			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 卵・乳・小麦		
	熱量 450 kcal	たんぱく質 13.1 g	脂質 26.2 g	熱量 351 kcal	たんぱく質 7.3 g	脂質 23.4 g	熱量 264 kcal	たんぱく質 11.2 g	脂質 19.1 g	熱量 236 kcal	たんぱく質 11.4 g	脂質 13.4 g
	炭水化物 40.2 g	食塩相当量 2.6 g		炭水化物 28.0 g	食塩相当量 2.3 g		炭水化物 11.1 g	食塩相当量 1.6 g		炭水化物 17.6 g	食塩相当量 1.3 g	
週平均	熱量 427 kcal	食塩相当量 2.4 g		熱量 363 kcal	食塩相当量 2.4 g		熱量 241 kcal	食塩相当量 2.1 g		熱量 281 kcal	食塩相当量 1.6 g	

	7月10日(金)				
	冷凍おかず2種		冷凍おかず3種		
冷凍おかず	あじのパン粉焼き	さわらの塩こうじ漬焼き	鮭の塩焼き	カレイの香味焼き	銀ひらすの西京焼き
	トマト油淋鶏	鶏肉の酢豚風	鶏肉の梅みそだれ	鶏肉の甘酢あんかけ	ハンバーグ彩り野菜ソース
	さつまいもと人参のそぼろ和え	ジャーマンポテト	高野豆腐の炊き合わせ	ほうれん草の白和え	かぼちゃとおくらの煮物
	彩り玉子炒め	キャベツとコーンの炒め物	小松菜のおひたし	若竹煮	ツナと白菜の炒め煮
	れんこんの金平	もちふの玉子とじ	さつまいもの甘酢和え	れんこんの甘辛煮	ひじきの煮物
	揚げと昆布の煮物	おくらのごま和え	切干大根の煮物	梅しそめん	チャプチェ
熱量	386kcal	365kcal	380kcal	350kcal	286kcal
食塩相当量	2.4 g	2.1 g	2.1 g	3.0 g	2.3 g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦	小麦、卵	小麦、卵、乳

具だくさん	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
		①豆腐と玉子の中華あんかけスープ	①野菜たっぷりポトフ	②ピリ辛ごま豆乳スープ	③8種具材の豚汁
アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳	小麦、卵、乳	小麦	小麦	卵、乳

麺コース	7月7日(火)	7月9日(木)
	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

パンセッとい	7月10日(金)	朝食パン	7月10日(金)
	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		毎日クロワッサン 8個
アレルギー	小麦、卵、乳	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	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
	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
7月6日(月)	ホキのオニオンソース 鶏とごぼうの炒め物 ほうれん草としめじのおひたし くわいの甘酢炒め 豆サラダ 桜大根漬け	ホキのオニオンソース ほうれん草としめじのおひたし くわいの甘酢炒め 豆サラダ 桜大根漬け 高菜ごはん	ポークチャップ カニのふわふわ豆腐 マカロニサラダ うずら豆 あげと昆布の煮物	さっぱり豚バラのすだちおろし 厚あげのエビあんかけ キャベツと塩昆布の炒め物 椎茸といんげんの煮物 カリフラワーのシーザー和え ひじき煮 れんこんとそばろのカレー炒め パンプキンサラダ
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 329 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 34.9 g 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 407 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 6.0 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳・かに 熱量 475 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 31.8 g 炭水化物 29.1 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 12.0 g 脂質 32.2 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.5 g
7月7日(火)	鶏ちゃん焼き風 あさりとパンネのミートソース 人参としらすの炒め煮 星型しんじょう ゴーヤとツナのサラダ 千切りたくあん漬け	鶏ちゃん焼き風 人参としらすの炒め煮 星型しんじょう ゴーヤとツナのサラダ 千切りたくあん漬け ごはん	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう) 合鴨スモーク 豆腐の梅あんかけ チンゲン菜の和え物 こんにゃくと大根菜の胡麻和え	アジの塩麹焼き ヒレカツのトマトソースがけ ペペロンチーノ風 しゅうまい 人参とさつま揚げの金平 もやしとわかめの酢の物 白菜のわさびチーズマヨネーズ きゅうりと大根のしそ和え
	アレルギー 卵・小麦 熱量 330 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 444 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.8 g 炭水化物 64.5 g 食塩相当量 1.8 g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに 熱量 324 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.9 g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 501 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 30.0 g 炭水化物 35.1 g 食塩相当量 3.1 g
7月8日(水)	八宝菜 肉団子のパーベキューソース ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布	八宝菜 ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布 ごはん	バジルチキン アサリとほうれん草の玉子とじ 野菜のコンソメ煮 きゅうりとわかめの酢の物 白菜と椎茸の旨煮	牛と玉ねぎの甘辛炒め カニ玉風オムレツ ポテト明太バター風味和え ブロッコリーのマリネ 大根とツナのサラダ いんげんと塩昆布の和え物 玉ねぎとベーコンの炒め物 花福豆
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 375 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.1 g 炭水化物 35.7 g 食塩相当量 3.5 g	アレルギー 卵・小麦・えび 熱量 434 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 76.9 g 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 349 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 20.2 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 3.8 g	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 502 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 31.9 g 炭水化物 38.9 g 食塩相当量 3.6 g
7月9日(木)	豚肉のごまだれ イカドーナツフライ 切干大根煮 里芋の煮物 野菜と蒸し鶏の山椒マヨ和え うぐいす豆	豚肉のごまだれ 切干大根煮 里芋の煮物 野菜と蒸し鶏の山椒マヨ和え うぐいす豆 ごはん	イワシの生姜煮 蒸し鶏のサラダ ごぼうとこんにゃくの炒め物 人参とオクラの塩麹和え ひじきとミンチの炒め物	八宝菜(エビ) お好み焼き 洋風おから ふろふき大根 ナスのそばろあんかけ 枝豆ポテトサラダ もずくときゅうりの酢の物 オクラの梅和え
	アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 425 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 27.6 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 卵・小麦 熱量 541 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 72.4 g 食塩相当量 1.5 g	アレルギー 小麦・卵 熱量 286 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 3.1 g	アレルギー えび・小麦・卵・乳 熱量 473 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 35.3 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 4.1 g
7月10日(金)	かれの揚げびたし 牛肉と玉葱の塩炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 筍とそばろの炒め物 イタリアン野菜のピクルス さつま芋の甘煮	かれの揚げびたし ブロッコリーとかにかまのスープ煮 筍とそばろの炒め物 イタリアン野菜のピクルス さつま芋の甘煮 ごはん	ハンバーグ(オニオンソース) エビとキャベツの中華炒め ちくわといんげんの玉子とじ 大根のさっぱりツナマヨ和え 小松菜と人参のナムル	酢鶏 ツナのさっぱりおろしがけ 味付け煮卵 蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え さつまいものいとこ煮風 椎茸の旨煮 小松菜と玉ねぎのポン酢和え こんにゃくのどて煮風
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 346 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.2 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.6 g	アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 454 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.0 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 1.9 g	アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 387 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 3.5 g	アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 501 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 24.5 g 炭水化物 48.6 g 食塩相当量 2.6 g
週平均	熱量 361 kcal 食塩相当量 2.8 g	熱量 456 kcal 食塩相当量 2.0 g	熱量 364 kcal 食塩相当量 3.2 g	熱量 496 kcal 食塩相当量 3.4 g

注文締切のお知らせ



『土用丑』の注文締切が近づいております

【注文締切】 7月9日(木) 20:00まで
【お届け日】 7月24日(金)

締切まで残りわずかとなっております。
ご希望の組合員様は、お忘れのないよう
お早めにご注文下さいませ。
みなさまからのご注文を心より
お待ちしております。



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	