

	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13日 (月)	天ぷら(エビ、蓮根、かき揚げ)				とんかつ				煮サバ				天ぷら(エビ、蓮根、かき揚げ)			
	豚肉のケチャップ炒め				はもしんじょう				焼売・ビーフン				根菜と豚肉のしぐれ煮			
	チンゲン菜と昆布の煮物				ミートスパゲティ				黒豆				さつま揚げと小松菜の煮物			
	枝豆と竹輪の山椒マヨ和え				大根の甘酢漬け				かぼちゃの和え物				玉葱とピーマンのマリネ			
アレルギー 卵・小麦・えび				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・えび				
熱量 391 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 27.2 g				熱量 335 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 20.8 g				熱量 237 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.6 g				熱量 305 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 20.9 g				
炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.5 g				炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.4 g				炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.5 g				炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.6 g				
7月14日 (火)	ポークカレー				キタノメヌケの味噌だれがけ				チキンスナック(ソース)				牛焼肉			
	ツナマヨフライ				鶏と夏野菜のトマトソースがけ				豆腐の梅あんかけ				絹ごし揚げ煮			
	れんこん金平				ごぼうの甘辛炒め				さつまいものさっぱりサラダ				ポテのオーロラソース和え			
	もやしときゅうりの中華和え				明太マカロニサラダ				切干大根煮				もやしときゅうりの中華和え			
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・卵・乳				アレルギー 卵・小麦				
熱量 420 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 25.7 g				熱量 402 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 24.6 g				熱量 249 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.3 g				熱量 286 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 19.7 g				
炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.0 g				炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.6 g				炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.1 g				炭水化物 16.6 g 食塩相当量 1.6 g				
7月15日 (水)	チンジャオロース				牛とキャベツのみぞれ煮				サワラの味噌マヨ焼				あじの塩焼き			
	とうもろこしの香ばし揚げ				玉子の中華炒め				ほうれん草の玉子炒め				ハムカツ			
	ほうれん草とひき肉の和え物				炊き合わせ(人参・ふき・がんも)				せんまい漬				けんちん煮			
	くわいと海藻のサラダ				小松菜と玉ねぎのポン酢和え				じゃがいものトマトソース煮				ミックス野菜のごま和え			
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・卵・乳				アレルギー 卵・乳・小麦				
熱量 360 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 22.0 g				熱量 349 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 20.3 g				熱量 253 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.6 g				熱量 231 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 10.8 g				
炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.0 g				炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.7 g				炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.2 g				炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.9 g				
7月16日 (木)	鶏すき煮				アジの塩麴焼き				ナスと豚肉のカレー				鶏肉の生姜焼き			
	黒はんぺんフライ				肉団子と冬瓜の煮物				大根の塩煮				魚肉ソーセージの炒め物			
	いんげんとベーコンの炒め物				人参とツナのきんぴら				キャロットラペ				にらと玉子の炒め物			
	かぼちゃサラダ				春雨の酢の物				白菜とえのきの煮物				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・えび				アレルギー 卵・乳・小麦・えび				
熱量 443 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 28.0 g				熱量 331 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.7 g				熱量 184 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 11.5 g				熱量 289 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.1 g				
炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.7 g				炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.2 g				炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.6 g				炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.5 g				
7月17日 (金)	さばの甘酢あんかけ				酢鶏				玉子焼あっさりカニカマあんかけ				サーモンフライ			
	肉詰めいなり煮				コーン入りさつまあげの煮物				小松菜とあげの煮物				チンゲン菜のバター醤油炒め			
	ブロッコリーとかにかまのスープ煮				エリンギともやしのバター醤油風味炒め				じゃがいものサラダ				玉子焼			
	キャベツとわかめのチョレギサラダ				たらもサラダ				ひじきとミンチの炒め物				大根と海藻の香味サラダ			
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・かに				アレルギー 卵・乳・小麦				
熱量 497 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 35.3 g				熱量 404 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 24.7 g				熱量 272 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.2 g				熱量 253 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 14.1 g				
炭水化物 24.6 g 食塩相当量 1.9 g				炭水化物 32.6 g 食塩相当量 2.0 g				炭水化物 13.8 g 食塩相当量 2.8 g				炭水化物 20.8 g 食塩相当量 1.8 g				
週平均 熱量 422 kcal 食塩相当量 2.0 g				週平均 熱量 364 kcal 食塩相当量 2.2 g				週平均 熱量 239 kcal 食塩相当量 1.8 g				週平均 熱量 273 kcal 食塩相当量 1.9 g				

冷凍おかず	7月17日(金)				
	冷凍おかず 2 種		冷凍おかず 3 種		
	白身魚の磯天和風あん	たら野菜あんかけ	たら南蛮漬け	赤魚の天ぷらポン酢みぞれ和え	ぶりのもろみ焼き
	牛肉の炒め物(トマト風味)	豚肉の生姜焼き	牛肉と野菜の炒め物	豚肉と玉子の塩炒め	肉じゃが
	白菜の煮びたし	糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮	高野豆腐の煮物	ひじきの煮物	冬瓜のかに風味あんかけ
	高野豆腐の煮物	フライドポテト	キャベツとコーンの炒め物	小松菜の煮びたし	豆腐の中華炒め
	茄子の生姜醤油	ほうれん草の白和え	揚げと昆布の煮物	れんこんの金平	ほうれん草のおひたし
	いんげんの和え物	いんげんのおひたし	春雨の中華和え	じゃがいものカレーコンソメ炒め	切干大根とツナの塩ぽん酢和え
熱量	370kcal	359kcal	381kcal	315kcal	357kcal
食塩相当量	2.2 g	2.4 g	1.8 g	1.8 g	2.6 g
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、卵	小麦	小麦、卵、乳	かに、小麦、卵

具だくさん	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
	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	⑦オニオンガラタン風スープ	⑧旨辛スンドゥブチゲ	⑨7種具材の粕汁
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦、乳	小麦、卵、乳	小麦	小麦

麺コース	7月14日(火)		7月16日(木)	
	だし香る！温玉ぶっかけうどん		コク旨ごまだれ！6種具材の彩り冷やし中華	
アレルギー	小麦・卵		えび・かに・小麦・卵	

パンセッといろ	7月17日(金)	
	パンセット2 いちご小町1/デニッシュバター1/アップルパイ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	

朝食パンセット	7月17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

イサンチド	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17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

	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13日（月）	天ぷら（エビ、かぼちゃ、蓮根、かき揚げ） 豚肉のちゃんぽん風 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 紅あずまのサラダ もやしの赤しそ和え			天ぷら（エビ、かき揚げ） 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 紅あずまのサラダ もやしの赤しそ和え ごはん			シイラのバジル焼（バジルマヨソースがけ） バンバンジー風和え物 ナポリタン 黒豆 お麩と白菜の煮物			エビのマヨネーズソース添え ウインナーと玉子の中華炒め まぜそば風 ごぼうとちくわのおかか煮 切干大根とひじきの煮物 ズッキーニとカニカマの酢の物 小松菜と人参の煮浸し わかめと玉葱の和え物		
	アレルギー 小麦・えび	アレルギー 小麦・えび	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー 小麦・えび	アレルギー 小麦・えび	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 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳
7月14日（火）	あじたたきフライ 鶏肉の八幡巻き 人参とベーコンの洋風炒め 竹輪の青さマヨ和え 野菜のもろみソース和え 野沢菜漬け			あじたたきフライ 人参とベーコンの洋風炒め 竹輪の青さマヨ和え 野菜のもろみソース和え 野沢菜漬け 炊き込みごはん			焼豚・煮玉子 エビとブロッコリーのサラダ 白菜とあげの煮物 大根の赤しそふりかけ和え 蓮根とこんにゃくの甘辛炒め			豚塩焼肉 白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ もやしとツナの中華煮 がんもどこんにゃくの煮物 しゅうまいのチリソース コーンポテトサラダ 白菜の酢の物 エリンギと玉ねぎの甘辛炒め		
	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・卵・乳	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳
7月15日（水）	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 大根の煮物 くわいと海藻のサラダ しば漬け			タンドリーチキン 小松菜とウインナーの炒め物 大根の煮物 くわいと海藻のサラダ しば漬け ごはん			八宝菜 鶏団子の甘酢あんかけ 春雨とミンチのカレー炒め じゃがいものゆずマヨサラダ チンゲン菜とハムの炒め物			メバルの煮付け コロッケ チャプチェ ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め ナスのおろしポン酢がけ 里芋のキムチたれ キャベツの梅マヨネーズ和え ほうれん草と人参のごま和え		
	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	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・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳
7月16日（木）	ぶりの照り煮 豚肉とコーンの味噌バター炒め いんげんとしらすの炒め煮 つきこんにゃくのたらこ煮 チンゲン菜の錦糸和え 金時豆			ぶりの照り煮 いんげんとしらすの炒め煮 つきこんにゃくのたらこ煮 チンゲン菜の錦糸和え 金時豆 ごはん			チキン南蛮 アサリと大根の生姜煮 高菜の玉子とじ 人参のさっぱり和え 玉ねぎとちくわの青じそ炒め			牛ときのこのバター風味ポン酢炒め 鮭フレークのみそ炒め 炊き合わせ（高野豆腐・椎茸） 大根とツナの炒め物 明太たまごサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ さつまいもサラダ マカロニのトマトソース和え		
	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 卵・乳・小麦	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・卵	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳
7月17日（金）	プルコギ風牛肉の炒め物 イカと生姜のカツ ナスと玉葱のぼん酢和え つみれ煮 きゅうりとわかめの酢の物 白菜のおかか和え			プルコギ風牛肉の炒め物 ナスと玉葱のぼん酢和え つみれ煮 きゅうりとわかめの酢の物 白菜のおかか和え ごはん			カレーの煮つけ 牛肉コロッケ 切干大根の三色酢の物 ひじきの白和え きのこのバターソテー			ちゃんぽん風炒め（アサリ） 梅風味ささみフライ 白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め いんげんの卵の花和え わかめの和え物 れんこんと小松菜のしそふりかけ和え カリフラワーの和風マリネ 五目豆煮		
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・乳・かに	アレルギー 小麦・卵・乳・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・卵・乳	アレルギー 小麦・卵・乳
通平均	熱量 379 kcal 炭水化物 30.7 g 脂質 2.5 g	熱量 379 kcal 炭水化物 30.7 g 脂質 2.5 g	熱量 379 kcal 炭水化物 30.7 g 脂質 2.5 g	熱量 458 kcal 炭水化物 70.1 g 脂質 1.8 g	熱量 458 kcal 炭水化物 70.1 g 脂質 1.8 g	熱量 458 kcal 炭水化物 70.1 g 脂質 1.8 g	熱量 393 kcal 炭水化物 40.2 g 脂質 3.3 g	熱量 393 kcal 炭水化物 40.2 g 脂質 3.3 g	熱量 393 kcal 炭水化物 40.2 g 脂質 3.3 g	熱量 494 kcal 炭水化物 30.2 g 脂質 3.3 g	熱量 494 kcal 炭水化物 30.2 g 脂質 3.3 g	熱量 494 kcal 炭水化物 30.2 g 脂質 3.3 g

注文締切のお知らせ

土用丑の日・ご予約締切間近！

【注文締切】 7月9日（木）20:00まで

【お届け日】 7月24日（金）

▼【冷凍】 国産

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	国産うな重	¥2,160
176	国産うな重(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） 国産

171	国産うな重(大) 1尾使用	¥3,758
172	国産うな重 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	

【生協記入欄】

受付日：

No.：

20260713-0717