

	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
8月17日（月）	メンチカツの甘辛だれ 野菜の彩りしんじょう煮 ごぼうのおかか煮 玉葱とチーズのマスタードサラダ	天ぷら（エビ・かき揚げ・南瓜） キャベツとひき肉の中華炒め れんこんとちくわのバター風味炒め もやしのマヨネーズ和え	ハンバーグ（おろしポン酢） 白菜とあげの煮物 かぼちゃサラダ 玉ねぎとひじきの炒め物	チキンのトマトクリームソース シイラの青さフリッター ほうれん草と油揚げのおひたし 玉葱とチーズのマスタードサラダ
	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 卵・乳・小麦
	熱量 520 kcalたんぱく質 15.3 g脂質 32.3 g炭水化物 41.6 g食塩相当量 3.3 g	熱量 355 kcalたんぱく質 5.9 g脂質 26.9 g炭水化物 22.6 g食塩相当量 2.0 g	熱量 285 kcalたんぱく質 10.5 g脂質 14.4 g炭水化物 28.4 g食塩相当量 2.9 g	熱量 314 kcalたんぱく質 19.5 g脂質 17.3 g炭水化物 20.1 g食塩相当量 1.4 g
8月18日（火）	酢豚風炒め コーンバターフライ ほうれん草と蒲鉾のおひたし 枝豆とツナのサラダ	牛すき焼き オムレツのアサリあんかけ ふろふき大根 カニカマポテトサラダ	サバの塩焼 玉子焼・ビーフン お麩とわかめの胡麻酢和え 切干大根と煮干しエビの煮物	ほっけのみりん風味焼き 豆腐チャンプル いんげんとベーコンの炒め物 ゴーヤとツナのサラダ
	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・卵・乳・えび	アレルギー 卵・乳・小麦
	熱量 418 kcalたんぱく質 16.4 g脂質 21.8 g炭水化物 39.1 g食塩相当量 2.7 g	熱量 361 kcalたんぱく質 9.4 g脂質 23.3 g炭水化物 24.8 g食塩相当量 2.7 g	熱量 196 kcalたんぱく質 13.1 g脂質 10.8 g炭水化物 14.7 g食塩相当量 1.2 g	熱量 248 kcalたんぱく質 13.9 g脂質 16.3 g炭水化物 11.5 g食塩相当量 1.4 g
8月19日（水）	さわらのごま醤油焼き 豚肉の中華野菜炒め ハッシュドポテト 人参とレーズンのマリネ	キタノメヌケの中華煮 まぜそば風 夏野菜のトマトソース煮 たまごサラダ	バターチキンカレー 大根の塩煮 キャロットラペ 白菜とえのきの煮物	プルコギ風牛肉の炒め物 野菜とあさりのコチュマヨ和え ニンニクの芽とひき肉の炒め物 人参とレーズンのマリネ
	アレルギー 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・小麦
	熱量 367 kcalたんぱく質 21.5 g脂質 21.5 g炭水化物 21.6 g食塩相当量 1.5 g	熱量 379 kcalたんぱく質 17.4 g脂質 21.2 g炭水化物 23.6 g食塩相当量 3.4 g	熱量 218 kcalたんぱく質 10.4 g脂質 13.5 g炭水化物 14.3 g食塩相当量 1.3 g	熱量 276 kcalたんぱく質 8.8 g脂質 17.4 g炭水化物 20.7 g食塩相当量 1.6 g
8月20日（木）	フライドチキン 絹ごし揚げ煮 糸こんにゃくのたらこ炒め 白きくらげとわかめの梅しそ和え	鶏肉のレモンソースがけ 鮭フレークと野菜の味噌炒め 雷こんにゃく ひじきのマヨネーズ和え	エビマヨ 春雨の甘酢炒め 黒豆 ほうれん草の玉子とじ	あじたたきフライ 小松菜と豚肉の煮物 竹輪とピーマンの甘辛炒め キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え
	アレルギー 卵・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・小麦
	熱量 426 kcalたんぱく質 19.9 g脂質 28.1 g炭水化物 23.3 g食塩相当量 2.7 g	熱量 378 kcalたんぱく質 15.6 g脂質 30.1 g炭水化物 12.3 g食塩相当量 1.7 g	熱量 298 kcalたんぱく質 10.6 g脂質 18.1 g炭水化物 23.0 g食塩相当量 1.9 g	熱量 259 kcalたんぱく質 11.8 g脂質 14.2 g炭水化物 21.0 g食塩相当量 1.5 g
8月21日（金）	シーフードカレー 肉団子のケチャップ和え さつま揚げと小松菜の煮物 れんこんサラダ	アジのみそ風味焼き お麩の磯辺揚げ いんげんの卵の花和え カリフラワーの柚子胡椒マリネ	豚肉と小松菜の煮物 炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】 ちくわの明太和え じゃがいもといんげんの煮物	豚肉のぽん酢たれ 海鮮しゅうまい 卵の花 れんこんサラダ
	アレルギー 卵・乳・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 卵・乳・小麦・えび・かに
	熱量 370 kcalたんぱく質 14.7 g脂質 22.3 g炭水化物 27.3 g食塩相当量 3.0 g	熱量 394 kcalたんぱく質 16.2 g脂質 19.2 g炭水化物 32.0 g食塩相当量 2.6 g	熱量 221 kcalたんぱく質 12.3 g脂質 13.8 g炭水化物 11.8 g食塩相当量 1.5 g	熱量 300 kcalたんぱく質 15.3 g脂質 19.8 g炭水化物 14.9 g食塩相当量 1.7 g
週平均	熱量 420 kcal食塩相当量 2.6 g	熱量 373 kcal食塩相当量 2.5 g	熱量 244 kcal食塩相当量 1.8 g	熱量 279 kcal食塩相当量 1.5 g

	8月21日(金)				
	冷凍おかず 2 種		冷凍おかず 3 種		
冷凍おかず	たらの野菜あんかけ	赤魚の天ぷらポン酢みぞれ和え	ぶりのもろみ焼き	めばるの竜田揚げ	ぶりのおろしソースがけ
	豚肉の生姜焼き	豚肉と玉子の塩炒め	肉じゃが	ハンバーグ玉ねぎソース	豚肉とごぼうの夷山椒炒め
	糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮	ひじきの煮物	冬瓜のかに風味あんかけ	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	小松菜の煮びたし	豆腐の中華炒め	さつまいもと竹輪の甘辛煮	じゃがいものツナ煮
	ほうれん草の白和え	れんこんの金平	ほうれん草のおひたし	金平ごぼう	茄子の味噌煮込み
	いんげんのおひたし	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	いんげんの白和え	おくらのおひたし
熱量	359kcal	315kcal	357kcal	311kcal	431kcal
食塩相当量	2.4 g	1.8 g	2.6 g	2.5 g	2.6 g
アレルギー	小麦、卵	小麦、卵、乳	かに、小麦、卵	かに、小麦、卵、乳	小麦

具だくさん	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)
	⑦オニオングラタン風スープ	⑧旨辛辛ドゥブチゲ	⑨7種具材の粕汁	⑩エビのビスク風スープ	⑪豆腐と玉子の中華あんかけスープ
アレルギー	小麦、卵、乳	小麦	小麦	えび、乳	えび、かに、小麦、卵、乳

麺コース	8月18日(火)	8月20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

パンいろいろ	8月21日(金)	朝食パン セッパン	8月21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

イサツチド	8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21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

	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
8月17日（月）	ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ささがき金平 人参サラダ さつま芋の甘煮	ホキの青しそ風味焼き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ささがき金平 人参サラダ さつま芋の甘煮 ごはん	豚バラの青しそ炒め カニのふわふわ豆腐 大根と椎茸の煮物 じゃがいものゆずマヨサラダ お麩と白菜の煮物	豚と野菜のバーベキュー炒め 春巻き 炊き合わせ(がんも・人参・いんげん) 玉ねぎとツナの中華和え ちくわとわかめのキムチ風味 カリフラワーの柚子胡椒マリネ もずくの酢の物 コーヒー甘煮豆
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・卵・かに	アレルギー 小麦・卵・乳
	熱量 318 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 23.3 g	熱量 411 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 68.1 g	熱量 333 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 23.1 g 炭水化物 19.5 g	熱量 471 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 28.9 g 炭水化物 38.4 g
8月18日（火）	ヒレカツ 魚肉ソーセージの炒め物 ポテトと枝豆の明太マヨ和え ほうれん草となめこのおひたし カリフラワーの梅おかか和え 高菜玉子	ヒレカツ ポテトと枝豆の明太マヨ和え ほうれん草となめこのおひたし カリフラワーの梅おかか和え 高菜玉子 わかめごはん	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう) 蒸し鶏とオクラの梅和え ごぼうとこんにゃくの炒め物 いんげんとコーンのわさびマヨ和え ひじきとミンチの炒め物	ホタテのちゃんちゃん焼き風 豚の梅ソースがけ ジャージャー麺風 たまごサラダ ナスの生姜かつお削り節和え ほうれん草と人参の煮浸し きゅうりとカニカマの酢の物 おろしえのき茸
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵・えび・かに	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳
	熱量 364 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 33.1 g	熱量 476 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 74.8 g	熱量 360 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.6 g 炭水化物 31.9 g	熱量 493 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 33.5 g 炭水化物 34.0 g
8月19日（水）	八宝菜 肉詰めいなり煮 いんげんと玉子の炒め物 かぼちゃの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え 金時豆	八宝菜 いんげんと玉子の炒め物 かぼちゃの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え 金時豆 ごはん	デミグラスハンバーグ エビとキャベツの中華炒め 高菜の玉子とじ 大根と紫キャベツのさっぱり漬 チンゲン菜のお浸し	牛とコーンの醤油だれがけ イワシのつみれ煮 かぼちゃの和風煮 ひじきのマヨネーズ和え 白菜と竹輪のごま酢和え 大根の照り焼き風煮 ズッキーニの梅おかか和え 高野豆腐の煮物
	アレルギー 卵・小麦・えび	アレルギー 卵・小麦・えび	アレルギー 小麦・卵・乳・えび	アレルギー 小麦・卵・乳
	熱量 344 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 32.6 g	熱量 440 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 8.5 g 炭水化物 78.7 g	熱量 348 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 23.3 g	熱量 511 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 23.0 g 炭水化物 48.7 g
8月20日（木）	鶏肉のピリ辛ごまソース のり塩コロッケ くわいとベーコンの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ 広島菜漬け	鶏肉のピリ辛ごまソース くわいとベーコンの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ 広島菜漬け ごはん	サケの塩焼 鶏団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 昆布豆 じゃがいもの梅和え	メルルーサのみそ風味焼き ヒレカツ 切干大根の煮物 冬瓜のそぼろあんかけ もやしと木耳の中華和え マカロニサラダ 小松菜のごま和え 黒豆
	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	アレルギー 小麦・卵・乳
	熱量 383 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 31.6 g	熱量 446 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 69.3 g	熱量 463 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 25.5 g 炭水化物 38.6 g	熱量 480 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 23.6 g 炭水化物 42.1 g
8月21日（金）	さばの塩焼き 牛肉入りチャップチエ風炒め 小松菜の玉子とじ 肉団子のケチャップ和え わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け	さばの塩焼き 小松菜の玉子とじ 肉団子のケチャップ和え わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け ごはん	鶏の竜田揚げ アサリのスープ煮 チンゲン菜の中華風玉子とじ キャロットラペ こんにゃくとあげの甘辛煮	チキン南蛮 オムレツのアサリあんかけ チンゲン菜とあげの煮浸し ピーマンともやしの炒め物 春雨の酢の物 こんにゃくと野菜の煮物 オクラとカニカマの酢の物 れんこんサラダ
	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	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳
	熱量 403 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.1 g 炭水化物 19.9 g	熱量 528 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 62.9 g	熱量 359 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.2 g 炭水化物 26.2 g	熱量 509 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 33.3 g 炭水化物 37.7 g
週平均	熱量 362 kcal たんぱく質 2.8 g	熱量 460 kcal たんぱく質 2.1 g	熱量 373 kcal たんぱく質 3.2 g	熱量 493 kcal たんぱく質 3.5 g

限定！【締切間近】「パン便り」最終企画のお知らせ

『パン便り』は今回が最後の企画となります。ご希望の組合員様は、注文忘れないようどうぞお早めにご注文ください。皆様のご利用を心よりお待ちしております。



商品	税込価格
めっちゃ！鳴門金時ぱん	354円
国産小麦100%なめらかバターロール	221円
新潟県産こしひかり(分割 1ケース32食分)	5,378円

新潟県産こしひかり(分割)のご注文は、おひとり様1点限り。80ケース限定。注文多数の場合は抽選となります。

【注文締切】 8月13日(木) 20:00まで
【お届け日】 8月28日(金)

■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	