

	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
9月28日（月）	ミックスフライ(エビ、たら、ほたて風味) 牛肉入りチャプチェ風炒め ほうれん草と油揚げのおひたし 人参とベーコンの洋風炒め 赤いんげん豆のマリネ 甘栗サラダ	ミックスフライ(エビ、ほたて風味) ほうれん草と油揚げのおひたし 人参とベーコンの洋風炒め 赤いんげん豆のマリネ 甘栗サラダ ごはん	チキン南蛮 海鮮焼売・ウインナー 小松菜とあげの煮物 人参のさっぱり和え かぼちゃの和え物	鶏むね唐揚げ アサリと野菜の甘酢炒め コーン入りさつまあげの煮物 がんもといんげんの煮物 ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め れんこんとわかめのシーザー和え 切干大根のごま和え オクラの梅和え
	アレルギー 卵・乳・小麦・えび	アレルギー 卵・乳・小麦・えび	アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに	アレルギー 小麦・卵・乳
	熱量 446 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 25.7 g 炭水化物 38.6 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 508 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 619 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 38.2 g 炭水化物 44.3 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 474 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 25.7 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 4.2 g
9月29日（火）	豚肉の照りたま炒め はんぺんの黒ごまだれ つきこんにゃくのたらこ煮 なすのミートソース和え いんげんのツナマヨサラダ 広島菜漬け	豚肉の照りたま炒め つきこんにゃくのたらこ煮 なすのミートソース和え いんげんのツナマヨサラダ 広島菜漬け ごはん	サワラの塩麹焼 キャベツとミンチの中華味噌炒め 紅生姜香る野菜の玉子とじ じゃがいものゆずマヨサラダ 椎茸のレモンソテー	ちゃんぽん風炒め 梅風味ささみフライ 和風スパゲティ きんぴらごぼうのマヨネーズ和え 厚あげの煮物 里芋のそぼろあんかけ 糸こんにゃくのすき焼き風煮 切干大根の柑橘風味
	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 卵・小麦	アレルギー 小麦・卵	アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳
	熱量 362 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 24.1 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 467 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 17.4 g 炭水化物 65.5 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 323 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 560 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 38.7 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 4.0 g
9月30日（水）	銀ひらすの煮付け ささみカツ チンゲン菜としめじの煮びたし 根菜の甘酢炒め くわいのおかか和え うぐいす豆	銀ひらすの煮付け チンゲン菜としめじの煮びたし 根菜の甘酢炒め くわいのおかか和え うぐいす豆 桜えび風味ごはん	ポークチャップ エビとブロッコリーのサラダ 大根とツナの煮物 ひじきの白和え あげと昆布の煮物	豚塩焼肉 はもしんじょう 肉味噌ナムル ナスの酢味噌がけ 蒸し鶏の柚子胡椒和え 白菜のわさびチーズマヨネーズ サツマイモのレモン風味 大根とじゃこのポン酢和え
	アレルギー 小麦	アレルギー 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 345 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.2 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 452 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 393 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 26.5 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 464 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 28.9 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 4.1 g
10月1日（木）	鶏の唐揚げ 魚肉ソーセージの炒め物 筍とそぼろの炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし マカロニサラダ しば漬け	鶏の唐揚げ 筍とそぼろの炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし マカロニサラダ しば漬け ごはん	エビマヨ 鶏団子の甘酢あんかけ 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 蓮根のゆかり和え 白菜とえのきの煮物	カレイのチリソースがけ ソーセージ(トマトソース) 玉子ともやしのツナ炒め コーンポテトサラダ ピーマンと玉葱の酢の物 炊き合わせ(こんにゃく・椎茸) 里芋ときゅうりのマヨネーズ和え いんげんの旨煮
	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・えび	アレルギー 小麦・卵・乳
	熱量 396 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 475 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 68.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 472 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 29.0 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 4.0 g	熱量 524 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 30.0 g 炭水化物 42.5 g 食塩相当量 3.0 g
10月2日（金）	あじの青しそ風味焼き 豚肉とコーンの味噌バター炒め ピーマンとしらすの煮物 竹輪と野菜のピリ辛炒め カリフラワーと玉子のサラダ 生姜昆布	あじの青しそ風味焼き ピーマンとしらすの煮物 竹輪と野菜のピリ辛炒め カリフラワーと玉子のサラダ 生姜昆布 ごはん	ハンバーグ(オニオンソース) アサリともやしのみそ煮 チンゲン菜の中華風玉子とじ 大根の梅酢漬 ひじきとちくわの炒め煮	牛とキャベツのおろしがけ カニ玉風オムレツ ひじきとベーコンの炒め物 マカロニサラダ もやしと木耳の中華和え さつまいもの味噌マヨネーズがけ 青梗菜の煮浸し 花福豆
	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 えび・かに・小麦・卵・乳
	熱量 373 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.3 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 451 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.0 g 炭水化物 69.7 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 362 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 4.1 g	熱量 493 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 32.8 g 炭水化物 37.2 g 食塩相当量 2.3 g
通平均	熱量 384 kcal 食塩相当量 2.7 g	熱量 471 kcal 食塩相当量 1.9 g	熱量 434 kcal 食塩相当量 3.4 g	熱量 503 kcal 食塩相当量 3.5 g

夕食ぶらす（サイドメニュー）の秋冬号への切替

《切替日》 9月28日(月)より

《麺コースについて》
「冷たい麺コース」から
「温かい麺コース」に変更となりました

《具だくさんスープについて》
新商品の「野菜たっぷりミネストローネ」が
仲間入りしました

《朝食パンセットについて》
これまで「毎日クロワッサン」と「黒糖クロワッサン」を
交互にお届けしていましたが、お好きな方を選んでご注文いただけるようになりました

《パンいろいろセットについて》
「パンいろいろセット ①～③」のセット内容が
一部変更となりました

詳しくはパンフレットをご覧ください。
ご注文を心よりお待ちしております。

■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.：

20260928-1002