

|               | 食べごたえ4品コース<br>[返却不要容器] |          |       |        | おかず4品コース           |        |      |          | やわらかコース<br>[返却不要容器] |        |    |        | カロリーサポートコース<br>[返却不要容器] |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|---------------|------------------------|----------|-------|--------|--------------------|--------|------|----------|---------------------|--------|----|--------|-------------------------|----------|-------|--------|----|--------|------|----------|-------|--------|----|--------|
|               | 献立名                    |          |       |        | 献立名                |        |      |          | 献立名                 |        |    |        | 献立名                     |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
| 10月19日<br>(月) | ハニーマスタードチキン            |          |       |        | 天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)  |        |      |          | サケの塩焼               |        |    |        | ハニーマスタードチキン             |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | すり身天煮                  |          |       |        | 豚とれんこんの炒め物         |        |      |          | 玉子焼・ビーフン            |        |    |        | 海鮮しゅうまい                 |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | ひじき煮                   |          |       |        | こんにゃくのたらこ煮         |        |      |          | 大根の赤しそふりかけ和え        |        |    |        | つきこんにゃくのたらこ煮            |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | マカロニサラダ                |          |       |        | きゅうりとキャベツの酢の物      |        |      |          | ひじきとミンチの炒め物         |        |    |        | イタリアン野菜のピクルス            |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 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・乳        |        |    |        | アレルギー 卵・小麦・えび・かに        |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 熱量                     | 376 kcal | たんぱく質 | 24.1 g | 脂質                 | 22.7 g | 熱量   | 380 kcal | たんぱく質               | 8.5 g  | 脂質 | 23.7 g | 熱量                      | 203 kcal | たんぱく質 | 12.3 g | 脂質 | 11.0 g | 熱量   | 235 kcal | たんぱく質 | 12.2 g | 脂質 | 11.1 g |
|               | 炭水化物                   | 18.1 g   | 食塩相当量 | 2.3 g  |                    |        | 炭水化物 | 30.3 g   | 食塩相当量               | 2.5 g  |    |        | 炭水化物                    | 13.2 g   | 食塩相当量 | 1.2 g  |    |        | 炭水化物 | 21.2 g   | 食塩相当量 | 1.7 g  |    |        |
| 10月20日<br>(火) | 豆腐ハンバーグ照り焼きソース         |          |       |        | チーズハンバーグ           |        |      |          | 豚しゃぶ                |        |    |        | 味噌ヒレカツ                  |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | ハムカツ                   |          |       |        | カニ玉風オムレツ           |        |      |          | 炊き合わせ【がんも・わかめ】      |        |    |        | かぼちゃと椎茸の煮物              |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 小松菜とツナの煮物              |          |       |        | 里芋のそぼろあんかけ         |        |      |          | じゃがいものゆず風味の酢の物      |        |    |        | いんげんとベーコンの炒め物           |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 細切りごぼうサラダ              |          |       |        | パンプキンサラダ           |        |      |          | 玉ねぎのおかか炒め           |        |    |        | 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 えび,かに,小麦,卵,乳 |        |      |          | アレルギー 小麦・卵          |        |    |        | アレルギー 卵・乳・小麦            |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 熱量                     | 420 kcal | たんぱく質 | 14.3 g | 脂質                 | 22.4 g | 熱量   | 347 kcal | たんぱく質               | 10.5 g | 脂質 | 24.5 g | 熱量                      | 248 kcal | たんぱく質 | 10.8 g | 脂質 | 16.9 g | 熱量   | 277 kcal | たんぱく質 | 9.9 g  | 脂質 | 13.6 g |
|               | 炭水化物                   | 40.3 g   | 食塩相当量 | 2.9 g  |                    |        | 炭水化物 | 21.2 g   | 食塩相当量               | 2.3 g  |    |        | 炭水化物                    | 12.6 g   | 食塩相当量 | 1.6 g  |    |        | 炭水化物 | 28.7 g   | 食塩相当量 | 1.4 g  |    |        |
| 10月21日<br>(水) | かれいのレモンタルタルソース         |          |       |        | メルルーサの照り焼き         |        |      |          | アジの梅しそフライ           |        |    |        | 豆腐ハンバーグ                 |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | けんちん煮                  |          |       |        | 肉団子の和風玉ねぎソース和え     |        |      |          | 大根とあげの煮物            |        |    |        | 豚肉の高菜炒め                 |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | スクランブルエッグ              |          |       |        | ピーマンと人参のスタミナ炒め     |        |      |          | 昆布豆                 |        |    |        | もち麩の玉子とじ                |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | きゅうりと蒸し鶏のサラダ           |          |       |        | マカロニサラダ            |        |      |          | チンゲン菜のお浸し           |        |    |        | きゅうりと蒸し鶏のサラダ            |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 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            |        |    |        | アレルギー 卵・乳・小麦            |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 熱量                     | 418 kcal | たんぱく質 | 17.0 g | 脂質                 | 29.9 g | 熱量   | 369 kcal | たんぱく質               | 16.3 g | 脂質 | 23.3 g | 熱量                      | 328 kcal | たんぱく質 | 13.0 g | 脂質 | 20.0 g | 熱量   | 285 kcal | たんぱく質 | 12.6 g | 脂質 | 17.3 g |
|               | 炭水化物                   | 20.3 g   | 食塩相当量 | 1.8 g  |                    |        | 炭水化物 | 20.7 g   | 食塩相当量               | 2.4 g  |    |        | 炭水化物                    | 23.6 g   | 食塩相当量 | 2.2 g  |    |        | 炭水化物 | 19.0 g   | 食塩相当量 | 2.4 g  |    |        |
| 10月22日<br>(木) | 牛肉となすの炒め物              |          |       |        | 鶏のハニーマスタードがけ       |        |      |          | 親子煮                 |        |    |        | おでん                     |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | イカフリッター(青さ風味)          |          |       |        | アサリと野菜の中華炒め        |        |      |          | 豆腐のそぼろあんかけ          |        |    |        | ハムカツ                    |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 人参の真砂和え                |          |       |        | 卵の花とひじきの和え物        |        |      |          | さつまいもと春菊の和風サラダ      |        |    |        | チンゲン菜とあさりの炒め物           |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 大根サラダ                  |          |       |        | カニカマポテトサラダ         |        |      |          | ちくわのきんぴら            |        |    |        | かぼちゃと枝豆のサラダ             |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 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          |        |    |        | アレルギー 卵・乳・小麦            |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 熱量                     | 415 kcal | たんぱく質 | 14.6 g | 脂質                 | 27.8 g | 熱量   | 369 kcal | たんぱく質               | 17.4 g | 脂質 | 23.3 g | 熱量                      | 239 kcal | たんぱく質 | 14.4 g | 脂質 | 9.8 g  | 熱量   | 251 kcal | たんぱく質 | 12.0 g | 脂質 | 13.5 g |
|               | 炭水化物                   | 26.3 g   | 食塩相当量 | 2.5 g  |                    |        | 炭水化物 | 20.7 g   | 食塩相当量               | 2.1 g  |    |        | 炭水化物                    | 22.6 g   | 食塩相当量 | 3.0 g  |    |        | 炭水化物 | 20.5 g   | 食塩相当量 | 2.3 g  |    |        |
| 10月23日<br>(金) | クリーミーコロッケ(かに風味)        |          |       |        | エビのマヨネーズソース添え      |        |      |          | サバの味噌煮              |        |    |        | さばの塩焼き                  |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 鶏と野菜の中華炒め              |          |       |        | 厚あげの甘辛牛肉がけ         |        |      |          | 手作りポテトサラダ           |        |    |        | つくねの大葉巻き                |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | チンゲン菜と昆布の煮物            |          |       |        | ポテト明太バター風味和え       |        |      |          | キャロットラペ             |        |    |        | 根菜の甘酢炒め                 |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | 玉葱とあさりのわさび醤油和え         |          |       |        | 金時豆                |        |      |          | お麩と小松菜のあっさり煮        |        |    |        | ミックス野菜のごま和え             |          |       |        |    |        |      |          |       |        |    |        |
|               | アレルギー 卵・乳・小麦・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                     | 470 kcal | たんぱく質 | 13.9 g | 脂質                 | 29.4 g | 熱量   | 361 kcal | たんぱく質               | 8.5 g  | 脂質 | 21.3 g | 熱量                      | 197 kcal | たんぱく質 | 11.4 g | 脂質 | 10.3 g | 熱量   | 264 kcal | たんぱく質 | 19.7 g | 脂質 | 15.0 g |
|               | 炭水化物                   | 37.0 g   | 食塩相当量 | 2.2 g  |                    |        | 炭水化物 | 30.0 g   | 食塩相当量               | 0.9 g  |    |        | 炭水化物                    | 18.3 g   | 食塩相当量 | 1.3 g  |    |        | 炭水化物 | 12.9 g   | 食塩相当量 | 1.9 g  |    |        |
| 週平均           | 熱量                     | 420 kcal | 食塩相当量 | 2.3 g  |                    |        | 熱量   | 365 kcal | 食塩相当量               | 2.1 g  |    |        | 熱量                      | 243 kcal | 食塩相当量 | 1.9 g  |    |        | 熱量   | 262 kcal | 食塩相当量 | 1.9 g  |    |        |

|       |           |              |               |               |                |
|-------|-----------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| 冷凍おかず | 10月23日(金) |              |               |               |                |
|       | 冷凍おかず 2 種 |              | 冷凍おかず 3 種     |               |                |
|       | カレイの香味焼き  | 銀ひらすの西京焼き    | 白身魚の磯天和風あん    | たら野菜あんかけ      | ぶりのもろみ焼き       |
|       | 鶏肉の甘酢あんかけ | ハンバーグ彩り野菜ソース | 牛肉の炒め物(トマト風味) | 豚肉の生姜焼き       | 肉じゃが           |
|       | ほうれん草の白和え | かぼちゃとおくらの煮物  | 白菜の煮びたし       | 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 | 冬瓜のかに風味あんかけ    |
|       | 若竹煮       | ツナと白菜の炒め煮    | 高野豆腐の煮物       | フライドポテト       | 豆腐の中華炒め        |
|       | れんこんの甘辛煮  | ひじきの煮物       | 茄子の生姜醤油       | ほうれん草の白和え     | ほうれん草のおひたし     |
|       | 梅しそめん     | チャプチェ        | いんげんの和え物      | いんげんのおひたし     | 切干大根とツナの塩ぼん酢和え |
| 熱量    | 350kcal   | 286kcal      | 370kcal       | 359kcal       | 357kcal        |
| 食塩相当量 | 3.0 g     | 2.3 g        | 2.2 g         | 2.4 g         | 2.6 g          |
| アレルギー | 小麦、卵      | 小麦、卵、乳       | 小麦、卵、乳        | 小麦、卵          | かに、小麦、卵        |

|       |                  |               |            |           |             |
|-------|------------------|---------------|------------|-----------|-------------|
| 具だくさん | 10月19日(月)        | 10月20日(火)     | 10月21日(水)  | 10月22日(木) | 10月23日(金)   |
|       | ④あつさり野菜ちゃんぽん風スープ | ⑤オニオングラタン風スープ | ⑥旨辛スンドゥブチゲ | ⑦7種具材の粕汁  | ⑧エビのビスク風スープ |
| アレルギー | 小麦、乳             | 小麦、卵、乳        | 小麦         | 小麦        | えび、乳        |

|       |               |           |
|-------|---------------|-----------|
| 麺コース  | 10月20日(火)     | 10月22日(木) |
|       | コーンたっぷり味噌ラーメン | 鴨南蛮そば     |
| アレルギー | 小麦・卵          | 小麦・そば・卵   |

|        |                                                             |  |  |  |  |
|--------|-------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| パンいろいろ | 10月23日(金)                                                   |  |  |  |  |
|        | パンセット1<br>いちご小町 1/デニッシュチョコ1/クリーム小町1/<br>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                                                      |  |  |  |  |

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  | 10月19日(月)   | 10月20日(火)  | 10月21日(水)    | 10月22日(木)      | 10月23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<br>「返却不要容器」                                                                |        |      |          | ときめき御膳                                                                                                           |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|--------------------------------------------------------------------------|--------|----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|--------|----------|--------|-------|----------|-------|----------|-------|--------|
|           | 献立名                                                                          |          |       |        | 献立名                                                                      |        |          |          | 献立名                                                                                |        |      |          | 献立名                                                                                                              |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
| 10月19日（月） | 味噌ヒレカツ<br>たこ団子の煮物<br>ポテのオーロラソース和え<br>ほうれん草と油揚げのおひたし<br>イタリアン野菜のごま和え<br>桜大根漬け |          |       |        | 味噌ヒレカツ<br>ポテのオーロラソース和え<br>ほうれん草と油揚げのおひたし<br>イタリアン野菜のごま和え<br>桜大根漬け<br>ごはん |        |          |          | 天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ・ししとう)<br>オムレツ(ミートソース)<br>切干大根とひじきのサラダ<br>チンゲン菜の和え物<br>じゃがいもの梅和え |        |      |          | エビのチリソース添え<br>ジャージャー麺風<br>かぼちゃの和風煮<br>たまごサラダ<br>卵の花<br>ピーマンのおかか浸し<br>ナスの生姜かつお削り節和え<br>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・えび・かに                                                                 |        |      |          | アレルギー えび,小麦,卵,乳                                                                                                  |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|           | 熱量                                                                           | 386 kcal | たんぱく質 | 15.5 g | 脂質                                                                       | 20.2 g | 熱量       | 492 kcal | たんぱく質                                                                              | 13.2 g | 脂質   | 15.3 g   | 熱量                                                                                                               | 423 kcal | たんぱく質 | 15.8 g | 脂質       | 22.8 g | 熱量    | 461 kcal | たんぱく質 | 11.8 g   | 脂質    | 26.6 g |
|           | 炭水化物                                                                         | 35.3 g   | 食塩    | 2.7 g  |                                                                          | 炭水化物   | 75.1 g   | 食塩       | 1.6 g                                                                              |        | 炭水化物 | 38.6 g   | 食塩                                                                                                               | 3.3 g    |       | 炭水化物   | 41.3 g   | 食塩     | 3.0 g |          | 炭水化物  | 41.3 g   | 食塩    | 3.0 g  |
| 10月20日（火） | かれいの甘酢あんかけ<br>鶏のねぎ塩炒め<br>いんげんとしらすの炒め煮<br>きくらげの煮物<br>くわいと海藻のサラダ<br>高菜玉子       |          |       |        | かれいの甘酢あんかけ<br>いんげんとしらすの炒め煮<br>きくらげの煮物<br>くわいと海藻のサラダ<br>高菜玉子<br>ごはん       |        |          |          | ハンバーグ(クリームソース)<br>アサリとキャベツの生姜煮<br>春雨と高菜の炒め物<br>キャロットラペ<br>玉ねぎとハムの炒め物               |        |      |          | 牛の柳川風<br>カニ風味しゅうまい<br>ピーマンともやしの炒め物<br>ひじきのマヨネーズ和え<br>ちくわとわかめのキムチたれ和え<br>キャベツとれんこんの塩だれ炒め<br>おろしえのき茸<br>高野豆腐の煮物    |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|           | 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                                                                       |        |      |          | アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳                                                                                               |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|           | 熱量                                                                           | 348 kcal | たんぱく質 | 16.6 g | 脂質                                                                       | 20.4 g | 熱量       | 483 kcal | たんぱく質                                                                              | 14.0 g | 脂質   | 15.6 g   | 熱量                                                                                                               | 412 kcal | たんぱく質 | 16.7 g | 脂質       | 24.0 g | 熱量    | 532 kcal | たんぱく質 | 12.6 g   | 脂質    | 41.4 g |
|           | 炭水化物                                                                         | 24.4 g   | 食塩    | 2.5 g  |                                                                          | 炭水化物   | 71.9 g   | 食塩       | 1.6 g                                                                              |        | 炭水化物 | 31.6 g   | 食塩                                                                                                               | 3.6 g    |       | 炭水化物   | 30.7 g   | 食塩     | 4.1 g |          | 炭水化物  | 30.7 g   | 食塩    | 4.1 g  |
| 10月21日（水） | 牛すき煮<br>すり身天煮<br>もち麴の玉子とじ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>玉葱とあさりのわさび醤油和え<br>野沢菜漬け         |          |       |        | 牛すき煮<br>もち麴の玉子とじ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>玉葱とあさりのわさび醤油和え<br>野沢菜漬け<br>ごはん       |        |          |          | 煮サバ<br>バンバンジー風和え物<br>白菜とあげの煮物<br>黒豆<br>卵の花                                         |        |      |          | 白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼き<br>梅じそ鶏つくね<br>野菜のバーベキューソース炒め<br>和風ポテトサラダ<br>人参ともやしの炒め物<br>カリフラワーのたらこサラダ<br>小松菜のごま和え<br>もずくの酢の物 |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|           | アレルギー 卵・小麦                                                                   |          |       |        | アレルギー 卵・小麦                                                               |        |          |          | アレルギー 小麦                                                                           |        |      |          | アレルギー 小麦,卵,乳                                                                                                     |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|           | 熱量                                                                           | 309 kcal | たんぱく質 | 13.7 g | 脂質                                                                       | 19.0 g | 熱量       | 432 kcal | たんぱく質                                                                              | 13.1 g | 脂質   | 12.7 g   | 熱量                                                                                                               | 322 kcal | たんぱく質 | 23.8 g | 脂質       | 14.9 g | 熱量    | 457 kcal | たんぱく質 | 20.0 g   | 脂質    | 28.5 g |
|           | 炭水化物                                                                         | 20.2 g   | 食塩    | 2.2 g  |                                                                          | 炭水化物   | 66.1 g   | 食塩       | 1.4 g                                                                              |        | 炭水化物 | 29.6 g   | 食塩                                                                                                               | 3.1 g    |       | 炭水化物   | 28.3 g   | 食塩     | 4.1 g |          | 炭水化物  | 28.3 g   | 食塩    | 4.1 g  |
| 10月22日（木） | さばの塩焼き<br>肉詰めいなり煮<br>人参とひき肉の炒め物<br>小松菜とツナの煮物<br>魚肉ソーセージのサラダ<br>珈琲煮豆          |          |       |        | さばの塩焼き<br>人参とひき肉の炒め物<br>小松菜とツナの煮物<br>魚肉ソーセージのサラダ<br>珈琲煮豆<br>栗ごはん         |        |          |          | コースとんかつ<br>海鮮ぎょうざ・玉子焼<br>野菜のコンソメ煮<br>人参とオクラの塩麹和え<br>ひじきの佃煮                         |        |      |          | 鶏ときのこのバター醤油風味炒め<br>オムレツのアサリアんかけ<br>チンゲン菜とあげの煮浸し<br>ひじきのごま炒め<br>山菜の煮物<br>こんにゃくと野菜の煮物<br>きゅうりとカニカマの酢の物<br>れんこんサラダ  |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|           | 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                                                                       |        |      |          | アレルギー えび,かに,小麦,卵,乳                                                                                               |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|           | 熱量                                                                           | 376 kcal | たんぱく質 | 21.4 g | 脂質                                                                       | 21.2 g | 熱量       | 535 kcal | たんぱく質                                                                              | 21.7 g | 脂質   | 19.0 g   | 熱量                                                                                                               | 489 kcal | たんぱく質 | 18.8 g | 脂質       | 30.4 g | 熱量    | 478 kcal | たんぱく質 | 19.9 g   | 脂質    | 31.3 g |
|           | 炭水化物                                                                         | 24.4 g   | 食塩    | 1.5 g  |                                                                          | 炭水化物   | 69.1 g   | 食塩       | 1.5 g                                                                              |        | 炭水化物 | 35.5 g   | 食塩                                                                                                               | 2.9 g    |       | 炭水化物   | 25.3 g   | 食塩     | 2.8 g |          | 炭水化物  | 25.3 g   | 食塩    | 2.8 g  |
| 10月23日（金） | マーボー豆腐<br>エビカツ<br>チンゲン菜と蒸し鶏の和え物<br>れんこんの煮物<br>野菜のピクルス<br>生姜昆布                |          |       |        | マーボー豆腐<br>チンゲン菜と蒸し鶏の和え物<br>れんこんの煮物<br>野菜のピクルス<br>生姜昆布<br>ごはん             |        |          |          | タラとポテの明太子ソース<br>ミンチカツ<br>炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】<br>大根の赤しそふりかけ和え<br>こんにゃくと大根菜の胡麻和え      |        |      |          | カレイの甘酢あんかけ<br>豚皿風<br>ほうれん草と人参の煮浸し<br>里芋の味噌だれがけ<br>野菜のナムル<br>わかめの柑橘風味<br>きゅうりとハムの中華サラダ<br>白菜とちくわのおかか和え            |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|           | アレルギー 卵・乳・小麦・えび                                                              |          |       |        | アレルギー 乳・小麦                                                               |        |          |          | アレルギー 小麦・卵・乳                                                                       |        |      |          | アレルギー 小麦,卵,乳                                                                                                     |          |       |        |          |        |       |          |       |          |       |        |
|           | 熱量                                                                           | 412 kcal | たんぱく質 | 16.6 g | 脂質                                                                       | 22.0 g | 熱量       | 487 kcal | たんぱく質                                                                              | 15.0 g | 脂質   | 14.0 g   | 熱量                                                                                                               | 373 kcal | たんぱく質 | 18.3 g | 脂質       | 18.8 g | 熱量    | 476 kcal | たんぱく質 | 18.5 g   | 脂質    | 25.4 g |
|           | 炭水化物                                                                         | 37.3 g   | 食塩    | 2.9 g  |                                                                          | 炭水化物   | 75.5 g   | 食塩       | 2.4 g                                                                              |        | 炭水化物 | 32.4 g   | 食塩                                                                                                               | 3.3 g    |       | 炭水化物   | 41.0 g   | 食塩     | 3.2 g |          | 炭水化物  | 41.0 g   | 食塩    | 3.2 g  |
| 週平均       | 熱量                                                                           | 366 kcal | たんぱく質 | 2.4 g  |                                                                          | 熱量     | 486 kcal | たんぱく質    | 1.7 g                                                                              |        | 熱量   | 404 kcal | たんぱく質                                                                                                            | 3.2 g    |       | 熱量     | 481 kcal | たんぱく質  | 3.4 g |          | 熱量    | 481 kcal | たんぱく質 | 3.4 g  |

年末年始の営業日について

◆2027年1月1日（金）～1月3日（日）:お正月休み

◆2027年1月4日（月）から通常営業開始

◆2026年12月31日（木）:通常のお弁当お休み  
※迎春予約注文のみお届け



口座引き落としをご利用の方へのお知らせ

10月27日の口座引き落としは、カレンダーの都合上、通常より1週多い3週間分の合計となります。  
(※クレジットカード決済の方は対象外)



引き落とし額がいつもより多くなることがありますので、あらかじめ口座残高のご確認をお願いいたします。

期間： 9/21～9/25・ 9/28～10/2・ 10/5～10/9 (3週間分)

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.：

20261019-1023