

2026年3月9日

No. 11



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。



| | 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 |
| 3月16日(月) | 天ぷら(エビ、蓮根、かき揚げ) 豚肉の高菜炒め 野菜と玉子のマスタード炒め 大根なます | 天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ) ポークビーンズ 糸こんにゃくとさつまあげの甘辛炒め 大根の甘酢漬 | 牛すき焼き煮 小松菜とあげの玉子とじ ポテトサラダ 切干大根とツナのトマト炒め | 牛肉とチンゲン菜の炒め物 ポテトとあさりのカルボナーラ風 浦上そば 大根なます |
| | アレルギー 卵・小麦・えび 熱量 395 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 27.8 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.7 g | アレルギー えび,小麦,卵,乳 熱量 374 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 24.7 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.6 g | アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 207 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 8.5 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.8 g | アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 269 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 16.6 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.7 g |
| 3月17日(火) | ロールキャバツのコンソメ煮 イカと生姜のカツ ナスのごまだれ しろ菜とかにかまの和風マヨ和え | カツカレー アサリとニラの中華炒め きんぴらごぼう 明太マカロニサラダ | アジの竜田揚げ 春雨と野菜の炒め物 かぼちゃの白和え 小松菜のお浸し | ぶり大葉フライ 豚肉とピーマンの甘酢炒め いんげんと玉子の炒め物 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え |
| | アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 376 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 1.7 g | アレルギー 小麦,卵,乳 熱量 389 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 27.9 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.9 g | アレルギー 小麦 熱量 185 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.8 g | アレルギー 卵・乳・小麦・えび・かに 熱量 289 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 1.9 g |
| 3月18日(水) | 鶏肉の西京焼き すり身天煮 ニンニクの芽とひき肉の炒め物 かぼちゃサラダ | メバルの味噌だれがけ コロツケ チンジャオこんにゃく 春雨の酢の物 | 玉子焼～赤味噌の肉そぼろがけ～ 高菜明太子スパゲティ せんまい漬 ひじき煮 | 鶏の照り焼き 紅生姜入りさつま揚げの煮物 くわいのおかか和え 人参サラダ |
| | アレルギー 卵・小麦 熱量 460 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 2.1 g | アレルギー 小麦,卵,乳 熱量 380 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 22.7 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.9 g | アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 330 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.9 g | アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 245 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.4 g |
| 3月19日(木) | かれいのチリソース 鶏と野菜の玉子とじ 小松菜と油揚げの煮物 ツナコーンサラダ | ハンバーグデミソース コーン入りさつまあげの煮物 ミートスパゲティ カリフラワーのシーザー和え | アカウオのクリーミーソース 大根と大根菜の煮物 うずら豆 玉ねぎとハムの炒め物 | 赤魚のバター醤油焼き 豆腐チャンプル ナスと玉葱のぼん酢和え 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え |
| | アレルギー 卵・小麦 熱量 415 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.8 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.4 g | アレルギー 小麦,卵,乳 熱量 336 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.0 g | アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 193 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.8 g | アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 264 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 11.3 g 食塩相当量 1.6 g |
| 3月20日(金) | 豚肉入り韓国風マヨ和え 牛すじ入りコロツケ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 白きくらげとわかめの梅しそ和え | 白身魚とエリンギの和風仕立て 梅じそつくね 大根の照り焼き風煮 タラモサラダ | 豚の生姜焼 炊き合わせ【がんも・わかめ】 人参とオクラの塩麹和え じゃがいもとミンチのカレー煮 | 豚肉とごぼうの中華味噌炒め 野菜コロツケ ほうれん草ベーコン炒め カリフラワーのオーロラソース和え |
| | アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 432 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 25.9 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 2.7 g | アレルギー 小麦,卵,乳 熱量 329 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 3.1 g | アレルギー 小麦・卵 熱量 254 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 13.9 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.2 g | アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 243 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.5 g |
| 週平均 | 熱量 416 kcal 食塩相当量 2.1 g | 熱量 362 kcal 食塩相当量 2.5 g | 熱量 234 kcal 食塩相当量 2.3 g | 熱量 262 kcal 食塩相当量 1.8 g |

| | 3月20日(金) | | | | |
|-------|-------------------------|------------------------|------------------|-----------------|-------------------------|
| | 冷凍おかず 2種 | | 冷凍おかず 3種 | | |
| 冷凍おかず | 赤魚の天ぷら ボン酢みぞれ 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 | 赤魚のみりん 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 の山椒炒め | 鶏肉の中華あ んかけ |
| | 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 | ほうれん草と カニカマのお ひたし |
| | 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 | なすの煮物 |
| | 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 | 炒り豆腐 |
| | じゃがいもの カレーコンソ メ炒め | 切干大根とツ ナの塩ぼん酢 和え | いんげんの白 和え | おくらのおひ たし | ピーマンの味 噌炒め |
| 熱量 | 315kcal | 357kcal | 311kcal | 431kcal | 379kcal |
| 食塩相当量 | 1.8 g | 2.6 g | 2.5 g | 2.6 g | 2.2 g |
| アレルギー | 小麦、卵、乳 | かに、小麦、卵 | かに、小麦、卵、乳 | 小麦 | えび、かに、小麦、卵、乳 |

| | 3月16日(月) | 3月17日(火) | 3月18日(水) | 3月19日(木) | 3月20日(金) |
|-------|------------|----------|-------------|------------------|------------|
| 具だくさん | ⑧旨辛スンドゥブチゲ | 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 | ⑫野菜たっぷりポトフ |
| アレルギー | 小麦 | 小麦 | えび、乳 | えび、かに、小麦、卵、乳 | 小麦、卵、乳 |

| | 3月17日(火) | | 3月19日(木) | |
|-------|-----------|--|----------|--|
| 麺コース | かき揚げそば | | 牛肉うどん | |
| アレルギー | 小麦・そば・卵・乳 | | 小麦 | |

| | 3月20日(金) | | 3月20日(金) | |
|--------|--|--|---------------------|--|
| パンセッとい | パンセット3 デニッシュチョコ1/クリーム小町1/いちご小町1/毎日クロワッサン2/黒糖クロワッサン2 | | 朝食パン 毎日クロワッサン 8個 | |
| アレルギー | 小麦、卵、乳 | | 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

| | 3月16日(月) | 3月17日(火) | 3月18日(水) | 3月19日(木) | 3月20日(金) |
|-------|-----------|-------------|----------------|--------------|---------------|
| イサツチド | 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 |

フリーコール **0120-114-284** 携帯ナビダイヤル (有料) 0570-001-911
 ▼携帯電話は無料通話の範囲内で無料がかかります (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 |
| 3月16日(月) | 天ぷら(エビ、かぼちゃ、蓮根、かき揚げ) | 天ぷら(エビ、かき揚げ) | 焼豚・煮玉子 | 寄せ鍋風(海鮮) |
| | 豚肉としめじの柚子胡椒炒め | 糸こんにゃくのツナ玉子炒め | アサリのスープ煮 | ソーセージ |
| | 糸こんにゃくのツナ玉子炒め | ピーマンとしらすの煮物 | ごぼうとこんにゃくの炒め物 | 焼きそば |
| | ピーマンとしらすの煮物 | 千切りポテトサラダ | カレー風味のかぼちゃサラダ | ごぼうとちくわのおかか煮 |
| | 千切りポテトサラダ | しば漬け | 大豆のそぼろ煮 | かぶの煮物 |
| | しば漬け | ごはん | | ポテトサラダ |
| | | | | 小松菜と玉ねぎのポン酢和え |
| | | | | もやしとわかめの酢の物 |
| | アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 459 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 30.9 g 炭水化物 31.1 g 食塩相当量 2.5 g | アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 482 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 69.9 g 食塩相当量 1.6 g | アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 303 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.9 g | アレルギー えび・小麦・卵・乳 熱量 483 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 29.1 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 3.9 g |
| 3月17日(火) | 鶏ちゃん焼き風 | 鶏ちゃん焼き風 | 八宝菜 | 鶏のジンジャーソテー |
| | 野菜の彩りしんじょう煮 | きくらげの煮物 | 鶏団子の甘酢あんかけ | 明石焼き |
| | きくらげの煮物 | いんげんと玉子の炒め物 | 大根とあげの塩麹煮 | もやしとツナの中華煮 |
| | いんげんと玉子の炒め物 | れんこんサラダ | ちくわのマヨ和え(青さ) | ブロッコリーのシーザーチーズ和え |
| | れんこんサラダ | しそ昆布 | チンゲン菜のお浸し | 菜の花の白だし和え |
| | しそ昆布 | ごはん | | エリンギと玉ねぎの甘辛炒め |
| | | | | 白菜の酢の物 |
| | | | | こんにゃくと野菜の煮物 |
| | アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 334 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 3.2 g | アレルギー 卵・乳・小麦 熱量 471 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.3 g | アレルギー 小麦・卵・乳・えび 熱量 379 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 22.2 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 4.2 g | アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 482 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 32.3 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.5 g |
| 3月18日(水) | 白身フライのビスク風ソース | 白身フライのビスク風ソース | ビビンバ | 白身魚のマスタードソース |
| | 牛肉と野菜の炒め物 | ほうれん草ベーコン炒め | チヂミ | 煮野菜のそぼろあんかけ |
| | ほうれん草ベーコン炒め | くわいのおかか和え | ウインナーと玉ねぎの塩炒め | チャプチェ |
| | くわいのおかか和え | きゅうりと蒸し鶏のサラダ | ポテトサラダ | きんぴらごぼうのマヨネーズ和え |
| | きゅうりと蒸し鶏のサラダ | 桜大根漬け | お麩と白菜の煮物 | ナスの青じそ和え |
| | 桜大根漬け | ごはん | | 里芋のキムチたれ |
| | | | | ピーマンのおかか浸し |
| | | | | ほうれん草と人参のごま和え |
| | アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 406 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 26.4 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 3.0 g | アレルギー 卵・乳・小麦・えび 熱量 457 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 2.0 g | アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 359 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 3.4 g | アレルギー 小麦・卵・乳 熱量 520 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 29.7 g 炭水化物 44.8 g 食塩相当量 2.8 g |
| 3月19日(木) | 豚肉と野菜のたらこ風味 | 豚肉と野菜のたらこ風味 | サワラの塩麹焼 | トンテキ風 |
| | たこ団子の煮物 | ねぎ焼き | 蒸し鶏の親子煮風玉子とじ | アサリとニラの中華炒め |
| | ねぎ焼き | チンゲン菜の錦糸和え | 小松菜とあげの煮物 | ポテト明太バター風味和え |
| | チンゲン菜の錦糸和え | カリフラワーのカレーピクルス | 大根と紫キャバツのさっぱり漬 | カルボナーラパスタサラダ |
| | カリフラワーのカレーピクルス | 黒豆 | こんにゃくと大根菜の胡麻和え | がんもとこんにゃくの煮物 |
| | 黒豆 | ごはん | | 玉葱とツナの中華和え |
| | | | | わかめとカニカマの和え物 |
| | | | | いんげんの梅マヨネーズ和え |
| | アレルギー 卵・小麦 熱量 302 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.1 g | アレルギー 卵・小麦 熱量 428 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 69.3 g 食塩相当量 1.0 g | アレルギー 小麦・卵 熱量 236 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 2.1 g | アレルギー かに・小麦・卵・乳 熱量 474 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 34.3 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 3.4 g |
| 3月20日(金) | さばのみぞれあん | さばのみぞれあん | ミートソースグラタン風 | 天ぷら(エビ・かぼちゃ・オクラ・サツマイモ) |
| | ささみカツ | 小松菜とウインナーの炒め物 | エビしんじょう | 麻婆豆腐 |
| | 小松菜とウインナーの炒め物 | ナスの生姜だれ | 切干大根の三色酢の物 | 白菜とかまぼこの生姜あんかけ |
| | ナスの生姜だれ | 玉葱とあさりのわさび醤油和え | うずら豆 | 切干大根とひじきの煮物 |
| | 玉葱とあさりのわさび醤油和え | 白菜と梅の和え物 | ほうれん草とじゃがいものソテー | ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め |
| | 白菜と梅の和え物 | | | レンコンと小松菜のしそ和え |
| | | | | ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め |
| | | | | 五目豆煮 |
| | アレルギー 卵・小麦 熱量 414 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.4 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.3 g | アレルギー 卵・小麦 熱量 547 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.7 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 2.8 g | アレルギー 小麦・卵・乳・えび・かに 熱量 401 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 42.6 g 食塩相当量 3.3 g | アレルギー えび・かに・小麦・卵・乳 熱量 485 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 46.5 g 食塩相当量 3.1 g |
| 週平均 | 熱量 383 kcal 相当量 2.6 g | 熱量 477 kcal 相当量 1.9 g | 熱量 336 kcal 相当量 3.2 g | 熱量 489 kcal 相当量 3.1 g |

献立紹介「浦上そぼろ」

～カロリーサポートコース担当の
管理栄養士から一言～

★3月16日(月)カロリーサポートコースの「浦上そぼろ」は長崎県の浦上地区においてポルトガルの文化の影響を受けて誕生した郷土料理で、豚肉と野菜を甘辛く炒め煮にしたものです。普段口にする機会が少ない郷土料理を取り入れることで、いろいろな地域の味を知り、楽しめる献立をお届けできたらと思い導入いたしました。この機会にぜひお楽しみください。

■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.: 20260316-0320