

# おかずコース

# 5月の献立



腸活メニュー  
★主菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 480kcal 3.0g ★トマト油淋鶏 カリフラワーシーザーサラダ かにたま豆腐 野沢菜の和風パスタ 筍しゅうまい	3日 470kcal 3.1g ★豚肉のブルコギ風炒め 彩り春雨サラダ 鶏つくね煮 揚げ出し豆腐枝豆おろしあん 漬物 ◇◇憲法記念日	4日 470kcal 3.0g ★三陸産いわしの南蛮漬け 青菜の大豆和え 鶏と大根の味噌煮 れん根きんぴら 紅あずま芋の甘露煮 ◇◇みどりの日	5日 480kcal 3.0g ★ヒレカツ～バーベキューソース～ じゃが芋のきんぴら風 山芋の明太和え お豆腐がんも 漬物 ◇◇子どもの日	6日 460kcal 3.0g ★青じそおろしハンバーグ 炊き合わせ 菜の花とベーコン卵ソテー おさつコロッケ 佃煮昆布 腸活メニュー
9日 460kcal 3.0g ★白身魚のパン粉焼き ～チリソース～ きゃべつとかにかまのお浸し 黒豆煮 絹揚げそぼろあん カップグラタン	10日 460kcal 3.0g ★チキンソテー ～野菜たっぷりクリームシチューソース～ わかめの甘酢和え シーフードペンネ さつま芋の豆乳サラダ 漬物	11日 500kcal 3.1g 5月のおすすめメニュー ★天ぷら盛り合わせ 冷やしうどん 五目ひじき煮 菊菜とかまぼこの白和え ちまき(白あん入り)	12日 470kcal 3.0g ★ポークケチャップ &白身魚フライ 大根とオクラのお浸し もずく酢 豆腐ステーキのねぎあんかけ 白花豆	13日 460kcal 3.1g ★サケのムニエル ～明太マヨソース～ 筍とわかめの味噌煮 八幡巻 豚肉と春雨の塩だれ炒め 漬物
16日 470kcal 3.0g ★あじのから揚げ～野菜あんかけ～ ブロッコリー胡麻和え スパゲティーサラダ なすとベーコントマト煮 筍ちりめん	17日 460kcal 3.1g ★ハンバーグ&ミニ目玉焼き ～ふわわりスパイシーカレーソース～ 野菜のコンソメ煮 ポテトリングオサラダ ごぼうのおかか煮 生姜高菜	18日 470kcal 3.0g ★がれいのごま照り焼き&肉じゃが ツナマカロニサラダ 干草焼き 豆腐しんじょう天のおろしポン酢 漬物	19日 480kcal 2.9g ★チーズinメンチカツ 筑前煮 お酢和え ニシンの昆布巻 冷ややっこ 腸活メニュー	20日 490kcal 3.0g ★甘辛とりそぼろコロッケ 青菜のピーナツ和え 魚のから揚げ甘酢たれ 南瓜サラダ 漬物
23日 480kcal 3.0g 5月のおすすめメニュー ★とり天のきのこおろしあん 菜の花のペペロン風パスタ 卵の花 花野菜サラダ 水まんじゅう	24日 450kcal 3.0g ★さばのねぎ味噌焼き すいぎょうざカニあん 切り干し煮 きゃべつ甘酢和え 漬物	25日 480kcal 2.9g ★ヒーマン肉詰めフライ イタリアンサラダ 炊き合わせ ふきの土佐煮 黒豆煮	26日 470kcal 3.0g ★五目あんかけうどん ゆかり和え 野菜の天ぷら さばの味噌煮 卵の花サラダ	27日 480kcal 3.1g ★チキンカレー&エビフライ きゅうりと春雨のサラダ オムレツ 照焼き肉だんご 五目豆
30日 470kcal 3.1g ★あじの南蛮漬け ポテトチーズサラダ チャプチェ風炒め なすの生姜醤油 漬物 腸活メニュー	31日 470kcal 3.0g ★オムレツ&米粉メンチカツ ～デミトマトソース～ フルーツコールスロー 彩り春雨サラダ 五目ひじき煮 抹茶わらびもち	 <p>今月も、『腸活メニュー』の日には、特に有効といわれているきのこ類や、チーズ、味噌など、発酵食品を意識した献立になっています!! 日々の食事が『未来のからだ』をつくっています!! コロナに負けず、がんばりましょう!!</p> 		

## 夕食宅配利用者様アンケート

5月の献立で最も美味しかったメニューは何でしたか?

お名前 (ペンネーム)	お住いの 市町村
----------------	-------------

裏面のメッセージもご記入ください

- ①カロリー・塩分は1週間トータルのバランス考えています。(献立作成時の値)
- ②電子レンジでの加熱は、フタを取り、ラップをかけて500Wで1分～1分30秒。献立内容によって多少の誤差はあります。再度加熱し調整ください。
- ③お召上がり前は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召上がりください。
- ④献立内容が変更となる場合があります。

電話番号が新しくなりました  
ぜひ電話帳へのご登録をお願いします!

お問い合わせ 月曜日～金曜日9:00～18:00  
ご注文の変更は前週月曜日まで

とやま生協コールセンター

0120-555-192

# ご飯付コース

(富山県産こしひかり100%使用)

# 5月の献立



腸活メニュー  
★主菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 500kcal 2.9g ★トマト油淋鶏 カリフラワーシーザーサラダ 筍しゅうまい 野沢菜の和風パスタ ごはん	3日 490kcal 3.0g ★豚肉のブルコギ風炒め 鶏つくね煮 漬物 揚げ出し豆腐枝豆おろしあん ごはん ◇◇憲法記念日	4日 490kcal 2.9g ★三陸産いわしの南蛮漬け 青菜の大豆和え 鶏と大根の味噌煮 紅あずま芋の甘露煮 ごはん ◇◇みどりの日	5日 500kcal 2.9g ★ヒレカツ~バーベキューソース~ じゃが芋のきんぴら風 漬物 お豆腐がんも ごはん ◇◇子どもの日	6日 480kcal 2.9g ★青じそおろしハンバーグ 炊き合わせ 菜の花とベーコン卵ソテー 佃煮昆布 生姜高菜ごはん
9日 480kcal 2.9g ★白身魚のパン粉焼き ~チリソース~ きゃべつとかにかまのお浸し 黒豆煮 絹揚げそぼろあん ごはん	10日 480kcal 2.9g ★チキンソテー ~野菜たっぷりクリームシチューソース~ わかめの甘酢和え シーフードペンネ さつま芋の豆乳サラダ ごはん	11日 520kcal 3.0g 5月のおすすめメニュー ★天ぷら盛り合わせ 冷やしうどん 五目ひじき煮 菊菜とかまぼこの白和え きざみ梅ごはん	12日 490kcal 2.9g ★ポークケチャップ &白身魚フライ 大根とオクラのお浸し もずく酢 豆腐ステーキのねぎあんかけ ごはん	13日 480kcal 3.0g ★サケのムニエル ~明太マヨソース~ 筍とわかめの味噌煮 八幡巻 豚肉と春雨の塩だれ炒め ごはん
16日 490kcal 2.9g ★あじのから揚げ~野菜あんかけ~ ブロッコリー胡麻和え 筍ちりめん なすとベーコントマト煮 ごはん	17日 480kcal 3.0g ★ハンバーグ&ミニ目玉焼き ~ぶんわりスパイスカレーソース~ 野菜のコンソメ煮 ポテトリングオサラダ 生姜高菜 ごはん	18日 490kcal 2.9g ★がれいのごま照り焼き&肉じゃが ツナマカロニサラダ 干草焼き 漬物 ごはん	19日 500kcal 2.8g ★チーズinメンチカツ 筑前煮 お酢和え ニシンの昆布巻 彩り野菜ごはん	20日 510kcal 2.9g ★甘辛とりそぼろコロツケ 青菜のピーナツ和え 魚のから揚げ甘酢たれ 南瓜サラダ ごはん
23日 500kcal 2.9g 5月のおすすめメニュー ★とり天のきのこおろしあん 菜の花のペペロン風パスタ 卵の花 花野菜サラダ 五穀米	24日 470kcal 2.9g ★さばのねぎ味噌焼き すいぎょうざカニあん 切り干し煮 きゃべつ甘酢和え ごはん	25日 500kcal 2.8g ★ヒーマン肉詰めフライ イタリアンサラダ 炊き合わせ ふきの土佐煮 ごはん	26日 490kcal 2.9g ★五目あんかけうどん ゆかり和え 野菜の天ぷら さばの味噌煮 ごはん	27日 500kcal 3.0g ★チキンカレー&エビフライ きゅうりと春雨のサラダ オムレツ 五目豆 ごはん
30日 490kcal 3.0g ★あじの南蛮漬け ポテトチーズサラダ チャプチェ風炒め なすの生姜醤油 ごはん	31日 490kcal 2.9g ★オムレツ&米粉メンチカツ ~デミトマトソース~ フルーツコールスロー 彩り春雨サラダ 五目ひじき煮 ごはん	<p>今月も、『腸活メニュー』の日には、特に有効といわれているきのこ類や、チーズ、味噌など、発酵食品を意識した献立になっています!! 日々の食事が『未来のからだ』をつくっています!! コロナに負けず、がんばりましょう!!</p>		

- ①カロリー・塩分は1週間トータルのバランス考えています。(献立作成時の値)
- ②電子レンジでの加熱は、フタを取り、ラップをかけて500Wで1分~1分30秒。献立内容によって多少の誤差はあります。再度加熱し調整ください。
- ③お召し上がり前は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
- ④献立内容が変更となる場合があります。

電話番号が新しくなりました  
ぜひ電話帳へのご登録をお願いします!

お問い合わせ 月曜日~金曜日9:00~18:00  
ご注文の変更は前週月曜日まで

とやま生協コールセンター

0120-555-192

お弁当の味や感想、担当者へのメッセージをお願いします

裏面のアンケートもご記入ください