

おかずコース

10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
3日 460kcal 3.0g ★ハンバーグ～バーベキューソース～ 秋野菜のコールスロー 鶏肉信田巻 しんじょう天のきのこあん 生姜高菜	10月のおすすめメニュー ★味噌肉豆腐 ポテトリンゴサラダ バター醤油オムレツ 黒酢あん肉だんご 鶏肉のゆかり天ぷら	5日 470kcal 3.0g ★マグロのタルタルフライ 青菜のお浸し かぼちゃのいとこ煮 ロールキャベツの豆乳シチューソース 焼売	6日 450kcal 3.1g ★ぶりの照りだれ焼き 豚肉ともやしの野菜炒め 鶏五目豆 お豆腐がんも煮 ごぼうサラダ	7日 470kcal 3.1g ★牛すじ煮入りコロッケ おでん風煮 さばの照り焼き チャプチェ風炒め なすのトマトソース
10日 450kcal 3.0g ★豆腐ハンバーグ ～青じそおろしソース～ ベイクドエッグパンプキン 焼きうどん キャベツかにかまお浸し 筍ちりめん ◇◇スポーツの日◇◇	11日 460kcal 3.1g ★白身魚のマリネ ～彩り野菜ソース～ さつまいもと野菜の胡麻和え 切干し大根煮 マカロニサラダ 畑のお肉	12日 450kcal 3.0g ★さばのカレームニエル 五目豆腐天のあんかけ 春雨ソテー 里芋のそぼろあん 五目豆	13日 470kcal 3.1g ★たら天の柚子風味きのこあん こんにゃくの甘味噌和え 炊き合わせ 卵の花サラダ 生姜昆布	14日 480kcal 3.1g ★厚切りハムカツ ～トマトマスタードソース～ 肉詰めいなり イタリアンサラダ じゃこと青菜の和風パスタ 茶花豆
17日 450kcal 3.0g ★鮭の西京焼き 華風和え 炊き合わせ さといもの胡麻和え ニシンの昆布巻	18日 490kcal 3.0g ★エビフライ&エビカツ ～和風ナッツソース～ 花野菜サラダ 茄子とひき肉のトマト煮 カップグラタン 黄桃杏仁豆腐	19日 460kcal 3.1g ★豚肉の生姜炒め 南瓜サラダ 海鮮チヂミ かにしんじょう しらす生姜	20日 470kcal 3.0g ★マーボーあん焼きそば 白身魚天の南蛮野菜 卵とじオムレツ オクラと湯葉のお浸し ごまだんご	21日 450kcal 3.0g ★ハンバーグ ～りんわりスパイシーカレーソース～ フルーツコールスロー 五目ひじき グラタン風コロッケ うずら豆煮
24日 480kcal 3.0g ★チキンカツ ～彩り野菜タルタル～ 春雨サラダ オムレツの中華あん 五目豆 大根の梅酢漬け	25日 450kcal 3.0g ★さばの柚子味噌焼き ひじきと青菜のポン酢サラダ 八幡巻 生姜高菜 肉じゃが	26日 490kcal 3.1g ★ヒレカツ～ゴマ味噌カツソース～ プチ茶碗蒸し 五目きんぴら 大根の梅マヨサラダ 彩り五目卵の花	27日 500kcal 3.0g ★天ぷら盛り合わせ 水ぎょうざのかにあんかけ 炊き合わせ ピーマンと白たきの炒り煮 ミニ大福	10月のおすすめメニュー ★焼き鳥風ごま照り焼き えびと海藻の塩だれ和え 和風きのこパスタ れん根きんぴら 紅あずま芋の甘露煮
31日 490kcal 3.1g ★鶏天～豆乳明太マヨソース～ ごぼうサラダ ミニ千草焼き 南瓜とベーコンのシチュー ひじき煮	食欲の秋ですね!!しっかりと胃腸も大切に… ●きゃべつ…きゃべつの持つビタミンU(キャベジン)は、胃粘膜の代謝を促し胃炎の回復効果があります。 ●りんご…健胃効果。胃の不快感を緩和してくれます。 ●しそ(ゆかり)…しそ(大葉)の香りのもとが、胃液の分泌を促してくれます。 ●大根…大根の持つ消化酵素が、食べ物の消化を促進してくれます。 ●オクラ…ねばねばのムチンという成分が胃もたれなどの症状を和らげてくれます。			10月10日は「目の愛護デー」です 目の疲れをとるのにも、ブルーベリーに含まれるアントシアニンが効果的!ブルーベリーの皮にも豊富に含まれています!また、ビタミンAを多く含む、うなぎ・人参・南瓜・ほうれん草なども、効果的です。

夕食宅配利用者様アンケート

10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)

10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
3日 480kcal 2.9g ★ハンバーグ～バーベキューソース～ 秋野菜のコールスロー 鶏肉信田巻 しんじょう天のきのこあん ごはん	4日 480kcal 3.0g 10月のおすすめメニュー ★味噌肉豆腐 ポテリンゴサラダ 鶏肉のゆかり天ぷら 黒酢あん肉だんご 松茸ごはん	5日 490kcal 2.9g ★マグロのタルタルフライ 青菜のお浸し かぼちゃのいとこ煮 ロールキャベツの豆乳シチューソース ごはん	6日 470kcal 3.0g ★ぶりの照りだれ焼き 豚肉ともやしの野菜炒め 鶏五目豆 お豆腐がんも煮 ごはん	7日 490kcal 2.9g ★牛すじ煮入りコロッケ おでん風煮 さばの照り焼き チャブチェ風炒め ごはん
10日 470kcal 2.9g ★豆腐ハンバーグ ～青じそおろしソース～ ベイクドエッグパンプキン 焼きうどん キャベツかにかまお浸し ごはん ◇◇スポーツの日◇◇	11日 480kcal 2.9g ★白身魚のマリネ ～彩り野菜ソース～ さつまいもと野菜の胡麻和え 切干し大根煮 畑のお肉 ごはん	12日 470kcal 2.9g ★さばのカレームニエル 五目豆腐天のあんかけ 春雨ソテー 五目豆 ごはん	13日 490kcal 2.9g ★たら天の柚子風味きのこあん こんにゃくの甘味噌和え 炊き合わせ 卵の花サラダ 五穀米	14日 500kcal 3.0g ★厚切りハムカツ ～トマトマスタードソース～ 肉詰めいなり イタリアンサラダ 茶花豆 ごはん
17日 470kcal 2.9g ★鮭の西京焼き 炊き合わせ ニシンの昆布巻き さといもの胡麻和え ごはん	18日 510kcal 2.9g ★エビフライ&エビカツ ～和風ナッツソース 花野菜サラダ 茄子とひき肉のトマト煮 カップグラタン カレーピラフ	19日 480kcal 3.0g ★豚肉の生姜炒め 南瓜サラダ 海鮮チヂミ かにしんじょう ごはん	20日 490kcal 2.9g ★マーボーあん焼きそば 白身魚天の南蛮野菜 卵とじオムレツ オクラと湯葉のお浸し ごはん	21日 470kcal 2.9g ★ハンバーグ ～ぶんわりスパイシーカレーソース～ フルーツコールスロー 五目ひじき うずら豆煮 ごはん
24日 500kcal 2.9g ★チキンカツ ～彩り野菜タルタル～ 春雨サラダ オムレツの中華あん 五目豆 ごはん	25日 470kcal 2.9g ★さばの柚子味噌焼き ひじきと青菜のポン酢サラダ 肉じゃが 生姜高菜 ごはん	26日 510kcal 3.0g ★ヒレカツ～ゴマ味噌カツソース～ プチ茶碗蒸し 五目きんぴら 大根の梅マヨサラダ ごはん	27日 520kcal 2.9g ★天ぷら盛り合わせ 水ぎょうざのかにあんかけ 炊き合わせ ピーマンと白たきの炒り煮 ごはん	28日 480kcal 3.0g 10月のおすすめメニュー ★焼き鳥風ごま照り焼き えびと海藻の塩だれ和え 和風きのこパスタ 紅あずま芋の甘露煮 栗ごはん
31日 510kcal 3.0g ★鶏天～豆乳明太マヨソース～ ミニ千草焼き ひじき煮 南瓜とベーコンのシチュー ごはん	<p>食欲の秋ですね!!しっかりと胃腸も大切に…</p> <ul style="list-style-type: none"> ● きゃべつ…きゃべつの持つビタミンU(キャベジン)は、胃粘膜の代謝を促し胃炎の回復効果があります。 ● りんご…健胃効果。胃の不快感を緩和してくれます。 ● しそ(ゆかり)…しそ(大葉)の香りのもとが、胃液の分泌を促してくれます。 ● 大根…大根の持つ消化酵素が、食べ物の消化を促進してくれます。 ● オクラ…ねばねばのムチンという成分が胃もたれなどの症状を和らげてくれます。 			<p>10月10日は「目の愛護デー」です 目の疲れをとるのにも、ブルーベリーに含まれるアントシアニンが効果的!ブルーベリーの皮にも豊富に含まれています!また、ビタミンAを多く含む、うなぎ・人参・南瓜・ほうれん草なども、効果的です。</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