

# おかずコース

# 12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
<p><b>冬至</b> 今年の『冬至』は22日ですね！冬至には、昔から南瓜を食べ、柚子湯に入る習慣があります。南瓜や柚子などでほっこりとしていただけたら・・・と思います。 ※ 南瓜には体内でビタミンに変化するカロチンが多く含まれているので、風邪予防になります。 ※ 柚子の木は病気に強く寿命が長いので、それにちなんで柚子湯に入り、無病息災を願ってきた先人の方々の知恵が習慣になっているようですね。</p>			<p>1日 470kcal 3.0g ★あんこうの揚げ出し風 / 炊き合わせ 切り干し大根のカレーサラダ きんぴらごぼう じゃが芋オムレツ お豆の青じそサラダ</p>	<p>2日 460kcal 3.0g 12月のおすすめメニュー ★鶏肉の豆乳シチュー かにしんじょう炊き合わせ 菊菜白和え メルルーサの唐揚げ黒酢南蛮 大根柚子漬け</p>
<p>5日 450kcal 3.0g ★タラのバター醤油風味焼き / 大根の味噌煮 焼うどん 生姜高菜 イタリアンサラダ かに玉豆腐</p>	<p>6日 450kcal 3.1g ★赤魚の照り焼き / 肉じゃが 水ぎょうざの卵あんかけ 春雨の塩だれ炒め ひじき煮 鶏肉の信田巻</p>	<p>7日 470kcal 3.1g ★れん根と牛肉のオイスター炒め / エビチリ春まき 長いものわさび風味お浸し 白身魚の大葉天 黒酢あん肉だんご 五目豆煮</p>	<p>8日 460kcal 3.0g ★カレーのパン粉チーズ焼き ~きのこトマトソース~ 揚げ出し豆腐オクラ柚子あん 大豆の佃煮 青菜ともやしのツナ和え 春雨しそ風味サラダ</p>	<p>9日 460kcal 3.1g ★鶏肉の山賊焼き 里芋のごま和え オムレツの甘辛そぼろあん 南瓜入り卵の花 ごまだんご</p>
<p>12日 460kcal 3.1g ★チーズinハンバーグ ~バーベキューソース~ 南瓜レーズンサラダ 鶏とひじきの煮物 カップグラタン 国産みかんゼリー</p>	<p>13日 470kcal 3.0g ★サケのムニエル ~バジルタルタルソース~ 大根とオクラのお浸し ポークケチャップ カップもずく酢 卵の花サラダ</p>	<p>14日 470kcal 3.0g ★ピーマンの肉詰めフライ ~デミグラスソース~ 和風明太子サラダ たけのこしゅうまい ブロッコリーピーナツ和え ごぼうサラダ</p>	<p>15日 460kcal 3.1g ★ハニーマスタードチキン / 野菜のコンソメ煮添え お好み焼き 五目豆腐となすのあんかけ 彩り野菜マリネ さつま芋サラダ</p>	<p>16日 460kcal 3.0g ★タラのカレームニエル ~きのこのバター醤油ソテー添え~ 鶏と大豆のチリソース煮 柚子おろし肉だんご 切り干し大根煮 春雨とみかんのサラダ</p>
<p>19日 480kcal 3.0g ★北海道チーズのささみフライ りんご入りコールスロー 筑前煮 サバの塩焼き さつま芋入り卵の花</p>	<p>20日 500kcal 3.0g ★天ぷらの盛り合わせ 青菜のツナ和え おでん風煮 鶏五目豆 大根の梅酢漬け</p>	<p>21日 450kcal 3.1g ★豚肉と焼き豆腐の味噌煮 / アジフライ 春雨の彩りサラダ 肉じゃがオムレツ 生姜高菜 ごぼうの柔らか煮</p>	<p>22日 470kcal 3.0g ★キーマカレー焼きそば 大根の柚子お浸し / エビ春巻き 海鮮チヂミ 南瓜のいところ煮 きのこ柚子の白和え</p>	<p>23日 500kcal 3.0g 12月のおすすめメニュー ★鶏天の明太ねぎマヨソース 揚げナスのトマトソースがけ ひじき煮 野菜のカレーコンソメ煮 黄桃☆杏仁豆腐</p>
<p>26日 470kcal 3.1g ★さばのねぎ味噌焼き ピーマンの山椒炒め ミニ千草焼き 肉だんごとれん根のトマト煮 黒豆煮</p>	<p>27日 470kcal 3.0g ★まぐろのタルタルフライ 青菜ときこの辛子和え だし巻たまご ロールキャベツ豆乳ソースがけ ふきの土佐和え</p>	<p>28日 460kcal 3.1g ★たっぷりエビカツ&amp;ハンバーグ ~焼肉風ソース~ ブロッコリーポテトサラダ 炊き合わせ 切り干し大根煮 竹の子しゅうまい</p>	<p>よいお年を</p>	

## 夕食宅配利用者様アンケート

12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

# ごはん付コース

(富山県産こしひかり100%使用)

# 12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
<p><b>冬至</b> 今年の『冬至』は22日ですね！冬至には、昔から南瓜を食べ、柚子湯に入る習慣があります。南瓜や柚子などでほっこりとしていただけたら・・・と思います。</p> <p>※ 南瓜には体内でビタミンに変化するカロチンが多く含まれているので、風邪予防になります。 ※ 柚子の木は病気に強く寿命が長いので、それにちなんで柚子湯に入り、無病息災を願ってきた先人の方々の知恵が習慣になっているようですね。</p>			<p>1日 490kcal 2.9g</p> <p>★あんこうの揚げ出し風</p> <p>切り干し大根のカレーサラダ 炊き合わせ お豆の青じそサラダ 根菜ひじきごはん</p>	<p>2日 480kcal 2.9g</p> <p>12月のおすすめメニュー</p> <p>★鶏肉の豆乳シチュー</p> <p>かにしんじょう炊き合わせ 菊菜白和え メルルーサの唐揚げ黒酢南蛮 ごはん</p>
<p>5日 470kcal 2.9g</p> <p>★タラのバター醤油風味焼き</p> <p>大根の味噌煮 生姜高菜 イタリアンサラダ ごはん</p>	<p>6日 470kcal 3.0g</p> <p>★赤魚の照り焼き</p> <p>水ぎょうざの卵あんかけ 肉じゃが ひじき煮 ごはん</p>	<p>7日 490kcal 3.0g</p> <p>★れん根と牛肉のオイスター炒め</p> <p>長いものわさび風味お浸し 白身魚の大葉天 五目豆煮 ごはん</p>	<p>8日 480kcal 2.9g</p> <p>★カレイのパン粉チーズ焼き ～きのこトマトソース～</p> <p>揚げ出し豆腐オクラ柚子あん 大豆の佃煮 青菜ともやしのツナ和え ごはん</p>	<p>9日 480kcal 3.0g</p> <p>★鶏肉の山賊焼き</p> <p>里芋のごま和え オムレツの甘辛そぼろあん 南瓜入り卵の花 青しそ高菜ごはん</p> <p>腸活メニュー</p>
<p>12日 480kcal 3.0g</p> <p>★チーズinハンバーグ ～バーベキューソース～</p> <p>南瓜レーズンサラダ 鶏とひじきの煮物 カップグラタン ごはん</p>	<p>13日 490kcal 2.9g</p> <p>★サケのムニエル ～バジルタルタルソース～</p> <p>大根とオクラのお浸し ポークケチャップ 卵の花サラダ ごはん</p> <p>腸活メニュー</p>	<p>14日 490kcal 2.9g</p> <p>★ピーマンの肉詰めフライ ～デミグラスソース～</p> <p>和風明太子サラダ たけのこしゅうまい ブロッコリーピーナツ和え 生姜ごはん</p>	<p>15日 480kcal 3.0g</p> <p>★ハニーマスタードチキン</p> <p>野菜のコンソメ煮 五目豆腐となすのあんかけ 彩り野菜マリネ ごはん</p>	<p>16日 480kcal 2.9g</p> <p>★タラのカレームニエル ～きのこのバター醤油ソテー添え～</p> <p>鶏と大豆のチリソース煮 柚子おろし肉だんご 切り干し大根煮 ごはん</p>
<p>19日 500kcal 2.9g</p> <p>★北海道チーズのささみフライ</p> <p>りんご入りコールスロー 筑前煮 サバの塩焼き ごはん</p> <p>腸活メニュー</p>	<p>20日 520kcal 2.9g</p> <p>★天ぷらの盛り合わせ</p> <p>青菜のツナ和え 炊き合わせ 鶏五目豆 ごはん</p>	<p>21日 470kcal 3.0g</p> <p>★豚肉と焼き豆腐の味噌煮</p> <p>春雨の彩りサラダ 肉じゃがオムレツ 生姜高菜 ごはん</p>	<p>22日 490kcal 2.9g</p> <p>★キーマカレー焼きそば /野菜春巻き</p> <p>大根の柚子お浸し / 海鮮チヂミ 南瓜のいとこ煮 ごはん</p> <p>冬至</p>	<p>23日 520kcal 2.9g</p> <p>12月のおすすめメニュー</p> <p>★鶏天の明太ねぎマヨソース</p> <p>揚げナスのトマトソースがけ ひじき煮 野菜のカレーコンソメ煮 彩り野菜ごはん</p>
<p>26日 490kcal 3.0g</p> <p>★さばのねぎ味噌焼き</p> <p>ピーマンの山椒炒め ミニ千草焼き 肉だんごとれん根のトマト煮 ごはん</p>	<p>27日 490kcal 2.9g</p> <p>★まぐろのタルタルフライ</p> <p>青菜ときのこの辛子和え だし巻たまご ロールキャベツ豆乳ソースがけ ごはん</p>	<p>28日 480kcal 3.0g</p> <p>★たっぷりエビカツ&amp;ハンバーグ ～焼肉風ソース～</p> <p>ブロッコリーポテトサラダ 炊き合わせ 竹の子しゅうまい ごはん</p>	<p>よいお年を</p>	

- ①カロリー・塩分は1週間トータルのバランス考えられています。(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

キリトリ

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