

# おかずコース

# 4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



**★おすすめ人気メニューデー**  
13日 春野菜と牛肉のすき煮  
20日 鶏天の明太ねぎマヨソース

**★NO!フライデー**  
3日 菜の花の Pasta  
12日 豚肉とごぼうの甘辛炒め  
&ほっけの照り焼き

**★アンコールメニューデー**  
11日 あじのカレー南蛮風

**★腸活メニューデー**  
5日 赤魚の塩麹焼き  
18日 味噌肉豆腐  
24日 さばの竜田揚げ～すだち酢南蛮～

季節の変わり目は**自律神経**を整える食事を……

『幸せホルモン』と呼ばれる“セロトニン”…自律神経のバランスを整える働きがあるホルモンで、約9割が『腸』から分泌されています。

第2の脳とも呼ばれる腸の環境を整えることで、自律神経のバランスも良くなります。『腸活』も大切ですね!!

♡おすすめの食材 → トマト(神経のリラックス、血流促進効果の『ギャバ』という成分を多く含みます)  
ブロッコリー(体にストレスがかかると大量に消費される『ビタミンC』を多く含みます)  
鮭、バナナ、チーズなどの乳製品(セロトニンの生成に必要なトリプトファンを多く含む)

3日	4日	5日	6日	7日
<p>460kcal 3.0g</p> <p>★NO!フライデー★ ★白身魚のパン粉焼き ～ふんわりスパイスカレーソース～ 菜の花の Pasta ポテトサラダ 菊菜の白和え 彩りしば漬け</p>	<p>460kcal 3.0g</p> <p>★鶏肉の粒マスタード照り焼き バジルチーズペンネ 炊き合わせ ひじき入りおすわい 昆布豆</p>	<p>470kcal 3.1g</p> <p>★赤魚の塩麹照り焼き 人参の明太バターソテー 絹揚げそぼろ煮 青菜ときこの辛子和え 紅あずま芋サラダ</p>	<p>480kcal 3.0g</p> <p>★子持ちししゃもフライ&amp;鶏から揚げ ～ナッツソース～ 大根とオクラのお浸し 野菜のカレー炒め 筍しんじょう 大豆の佃煮</p>	<p>470kcal 3.0g</p> <p>★チーズinハンバーグ ～トマトとズッキーニのシチュー煮込み風～ 彩り春雨サラダ 鶏とひじきの煮物 だし巻たまご ゆかり大根</p>
<p>10日</p> <p>480kcal 3.0g</p> <p>★鶏肉のソテー～バーベキューソース～ 菜の花とたけのこのコロック添え さつま芋の甘露煮 ふきの土佐和え いなりぎょうざ いんげんの胡麻和え</p>	<p>11日</p> <p>470kcal 3.0g</p> <p>★アンコールメニューデー★ ★あじのカレー風味南蛮 さつま芋サラダ トマトスパゲティ 鶏肉の八幡巻 手作り風金時豆煮</p>	<p>12日</p> <p>460kcal 3.1g</p> <p>★NO!フライデー★ ★豚肉とごぼうの甘辛山椒炒め ほっけの照り焼き 長いものゆかり和え 黒酢あん肉団子 生姜高菜 豆腐ステーキ柚子味噌だれ</p>	<p>13日</p> <p>470kcal 3.1g</p> <p>♡4月のおすすめメニュー♡ ★春野菜と牛肉のすき煮 白糸たらの磯部天ぷら もずく酢 菜の花オムレツ 切り干しの中華和え 若草だんご</p>	<p>14日</p> <p>490kcal 3.0g</p> <p>★厚切りハムカツ ～トマトマスタードソース～ 肉じゃが 南瓜サラダ 彩り野菜のイタリアンマリネ 黒豆煮</p>
<p>17日</p> <p>490kcal 3.0g</p> <p>★さわらの磯部フライ ～彩り野菜のタルタルソース～ 春雨とみかんの甘酢和え 里芋の五目煮 南瓜しゅうまい 落と筍の白和え</p>	<p>18日</p> <p>460kcal 3.1g</p> <p>★味噌肉豆腐 やわらかいか天のマリネ 花型お好み焼き きんぴらごぼう 卵の花サラダ</p>	<p>19日</p> <p>460kcal 3.0g</p> <p>★白身魚のパン粉焼き ～トマトソース～ 花野菜サラダ カップグラタン じゃが芋のオイスター炒め ひじき煮</p>	<p>20日</p> <p>490kcal 3.0g</p> <p>★人気メニューデー★ ★鶏天の明太ねぎマヨソース 春雨のしそ風味サラダ 炊き合わせ 青菜ともやしのピーナツ和 抹茶わらび餅</p>	<p>21日</p> <p>500kcal 3.0g</p> <p>★天ぷらの盛り合わせ さわらの西京焼き 車麩のそぼろあん ピーマンとじゃこの山椒炒め 大根梅漬け</p>
<p>24日</p> <p>460kcal 3.0g</p> <p>★さばの竜田揚げ ～すだち酢南蛮～ 筍と若芽の味噌煮 和風お豆サラダ 豚肉とキャベツの卵炒め 昆布の佃煮</p>	<p>25日</p> <p>460kcal 3.0g</p> <p>★野菜豆腐ハンバーグ ～中華風甘酢あん～ りんご入りマカロニサラダ 五目ひじき煮 厚焼き玉子 大根柚子漬け</p>	<p>26日</p> <p>480kcal 3.0g</p> <p>★ささみチーズフライ ベーコンポテトサラダ 切干し大根煮 南瓜入り卵の花 五目豆</p>	<p>27日</p> <p>470kcal 3.0g</p> <p>★桜えび入りクリームコロック 春雨と菜の花の胡麻ドレ和え 野菜炒め 照焼き肉だんご 大根の桜漬け</p>	<p>28日</p> <p>480kcal 3.1g</p> <p>★チンジャオ風焼きそば チヂミ 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 若芽の中華サラダ 杏仁みかん</p>

夕食宅配利用者様アンケート

3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を考えています。(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

# ご飯付コース

(富山県産こしひかり100%使用)

# 4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>今月のおすすめメニュー!!</b></p> <p>★おすすめ人気メニューデー 13日 春野菜と牛肉のすき煮 20日 鶏天の明太ねぎマヨソース</p> <p>★NO!フライデー 3日 菜の花の Pasta 12日 豚肉とごぼうの甘辛炒め &amp; ほっけの照り焼き</p>		<p>★アンコールメニューデー 11日 あじのカレー南蛮風</p> <p>★腸活メニューデー 5日 赤魚の塩麹焼き 18日 味噌肉豆腐 24日 さばの竜田揚げ～すだち酢南蛮～</p>		<p>季節の変わり目は<b>自律神経</b>を整える食事を……</p> <p>『幸せホルモン』と呼ばれる“セロトニン”…自律神経のバランスを整える働きがあるホルモンで、約9割が『腸』から分泌されています。</p> <p>第2の脳とも呼ばれる腸の環境を整えることで、自律神経のバランスも良くなります。『腸活』も大切ですね!!</p> <p>♡おすすめの食材 → トマト(神経のリラックス、血流促進効果の『ギャバ』という成分を多く含みます) ブロッコリー(体にストレスがかかると大量に消費される『ビタミンC』を多く含みます) 鮭、バナナ、チーズなどの乳製品(セロトニンの生成に必要なトリプトファンを多く含む)</p>	
3日 480kcal 2.9g	4日 480kcal 2.9g	5日 490kcal 3.0g	6日 500kcal 2.9g	7日 490kcal 2.9g	
<p>★NO!フライデー★</p> <p>★白身魚のパン粉焼き ～ふんわりスパイスカレーソース～ 菜の花の Pasta ポテトサラダ 菊菜の白和え ごはん</p>	<p>★鶏肉の粒マスタード照り焼き</p> <p>バジルチーズペンネ 炊き合わせ ひじき入りおすわい ごはん</p>	<p>★赤魚の塩麹照り焼き</p> <p>人参の明太バターソテー 絹揚げそぼろ煮 青菜ときこの辛子和え 山菜ごはん</p>	<p>★子持ちししゃもフライ&amp;鶏から揚げ ～ナッツソース～</p> <p>大根とオクラのお浸し 野菜のカレー炒め 筍しんじょう ごはん</p>	<p>★チーズinハンバーグ ～トマトとズッキーニのシチュー煮込み風～ 彩り春雨サラダ 鶏とひじきの煮物 だし巻たまご ごはん</p>	
10日 500kcal 2.9g	11日 490kcal 2.9g	12日 480kcal 3.0g	13日 490kcal 3.0g	14日 510kcal 2.9g	
<p>★鶏肉のソテー～バーベキューソース～ 菜の花とたけのこのコロック添え さつま芋の甘露煮 いんげんの胡麻和え いなりぎょうざ ごはん</p>	<p>★アンコールメニューデー★ ★あじのカレー風味南蛮 さつま芋サラダ トマトスパゲティ 鶏肉の八幡巻 ごはん</p>	<p>★NO!フライデー★</p> <p>★豚肉とごぼうの甘辛山椒炒め ほっけの照り焼き 長いものゆかり和え 生姜高菜 豆腐ステーキ柚子味噌だれ ごはん</p>	<p>♡4月のおすすめメニュー♡</p> <p>★春野菜と牛肉のすき煮 もずく酢 白糸たらこの磯部天 切り干しの中華和え ちらし寿司</p>	<p>★厚切りハムカツ ～トマトマスタードソース～ 肉じゃが 南瓜サラダ 彩り野菜のイタリアンマリネ ごはん</p>	
17日 510kcal 2.9g	18日 480kcal 3.0g	19日 480kcal 2.9g	20日 510kcal 2.9g	21日 520kcal 2.9g	
<p>★さわらの磯部フライ ～彩り野菜のタルタルソース～ 里芋の五目煮 落と筍の白和え 南瓜しゅうまい ごはん</p>	<p>★味噌肉豆腐</p> <p>やわらかいか天のマリネ 卵の花サラダ きんぴらごぼう ごはん</p>	<p>★白身魚のパン粉焼き ～トマトソース～ 花野菜サラダ ひじき煮 じゃが芋のオイスター炒め ごはん</p>	<p>★人気メニューデー★</p> <p>★鶏天の明太ねぎマヨソース 春雨のしそ風味サラダ 炊き合わせ 青菜ともやしのピーナツ和 カレーピラフ</p>	<p>★天ぷらの盛り合わせ</p> <p>さわらの西京焼き 大根梅漬け ピーマンとじゃこの山椒炒め ごはん</p>	
24日 480kcal 2.9g	25日 480kcal 2.9g	26日 500kcal 2.9g	27日 490kcal 2.9g	28日 500kcal 3.0g	
<p>★さばの竜田揚げ ～すだち酢南蛮～ 筍と若芽の味噌煮 和風お豆サラダ 豚肉とキャベツの卵炒め 五穀米ご飯</p>	<p>★野菜豆腐ハンバーグ ～中華風甘酢あん～ りんご入りマカロニサラダ 五目ひじき煮 厚焼き玉子 ごはん</p>	<p>★ささみチーズフライ</p> <p>ベーコンポテトサラダ 切干し大根煮 南瓜入り卵の花 ごはん</p>	<p>★桜えび入りクリームコロック</p> <p>春雨と菜の花の胡麻ドレ和え 野菜炒め 大根の桜漬け ごはん</p>	<p>★チンジャオ風焼きそば</p> <p>チヂミ 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 若芽の中華サラダ ごはん</p>	

- ① カロリー・塩分は1週間トータルのバランスを考えています。(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