

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
2日 480kcal 3.0g ★アジフライ ～わさびタルタルソース～ わかめの甘酢和え 野菜炒め さつま芋の甘露煮 ゆかり大根	3日 470kcal 3.1g ★きのこカレーうどん お豆腐天の和風あん チキンオムレツ 五目卵の花 茶花豆 	4日 460kcal 3.1g 10月のおすすめメニュー ★赤魚の照焼き 花野菜の胡麻和え 揚げ出し豆腐きのこあん いも餅の小豆添え しそ桜漬け	5日 470kcal 3.0g ★北海道チーズのささみフライ 青菜のからし和え きんぴらごぼう なすとひき肉のトマト煮 黄桃杏仁豆腐	6日 500kcal 3.0g ★天ぷらの盛り合わせ りんご入りサラダ 海鮮あん塩焼きそば おすわい かつお昆布佃煮
9日 480kcal 3.0g ★チキン南蛮&エビフライ ～和風ナッツソース～ 春雨とみかんの甘酢和え 炊き合わせ 照焼き肉だんご 柚子大根 ◇◇スポーツの日◇◇	10日 490kcal 3.1g ★やわらか豚ロース天ぷら ～みぞれあん～ わかめとえびの塩だれ和え ひじき煮 ツナマカロニサラダ 生姜高菜	11日 460kcal 3.1g ★さばの柚子味噌がけ ピーマン山椒炒め 炊き合わせ 黒豆煮 きのこのバターオムレツ	12日 470kcal 3.0g ★紅ずわい蟹のクリームコロッケ 彩り野菜のマリネ ふきの土佐煮 じゃが芋オイスター炒め 華大根	13日 460kcal 3.0g ★カレイの青じそ風味焼き キャベツ甘酢和え エビチリ 南瓜サラダ しらす生姜
16日 490kcal 3.0g ★鶏天の明太マヨソース 白菜のお浸し 和風きのこスパゲティー 彩りしば漬け ほうじ茶わらび餅	17日 500kcal 3.1g 10月のおすすめメニュー ★ヒレカツ ～ちょいがけカレーソース付き～ 春雨のしそ風味サラダ 茶花豆 コーンクリームシチュー インゲン胡麻和え	18日 460kcal 3.1g ★味噌肉豆腐 メバルの塩こうじ焼き ひじき煮 大根梅漬け 水ぎょうざのかにかまあん 	19日 470kcal 3.0g ★あじの唐揚げ ～柚子南蛮風～ 豚肉と小松菜のソテー 中華和え 卵の花サラダ お好み焼き	20日 450kcal 3.0g ★豆腐ハンバーグ ～ねぎわさびソース～ 華風和え 大根のそぼろ煮 ミニ千草焼き 五目豆煮
23日 480kcal 3.0g ★たら天のきのこあんかけ 人参の明太バター炒め 炊き合わせ 五目卵の花 大豆の佃煮 	24日 460kcal 3.0g ★サーモンの香草パン粉焼き ～トマトソース～ 青菜ともやしのツナ和え 彩りつまみれ かつお昆布佃煮 スパゲティーナポリタン	25日 470kcal 3.1g ★ベーコン薫る ジャーマンポテトフライ  ゴボウサラダ 里芋の胡麻和え 切干しと豚肉のカレー炒め 黒豆煮	26日 450kcal 3.0g ★メバルの粕漬け焼き 春雨のゆかりマヨ和え 山菜入りきんぴら 青菜のピーナツ和え 紅あずま芋サラダ	27日 460kcal 3.1g ★チンジャオ風塩焼きそば 炊き合わせ 枝豆オムレツ ポテトサラダ 華大根
30日 450kcal 3.1g ★ぶりの照りだし焼き 焼き豆腐の田楽 切干し大根煮 五目豆煮 生姜高菜 	31日 460kcal 3.1g ★3種のチーズinハンバーグ ～ビーフシチューソース～ ベイクドエッグパンプキン ひじき煮 もやしニラ炒め しそ桜漬け	 きゃべつ りんご しそ(ゆかり) 大根 オクラ 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。 		

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)

10月の献立



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 500kcal 2.9g	3日 490kcal 3.0g	4日 480kcal 3.0g	5日 490kcal 2.9g	6日 520kcal 2.9g
★アジフライ ～わさびタルタルソース～ わかめの甘酢和え 野菜炒め さつま芋の甘露煮 ごはん	★きのこカレーうどん お豆腐天の和風あん チキンオムレツ 五目卵の花 五穀米ごはん	10月のおすすめメニュー ★赤魚の照焼き 花野菜の胡麻和え 揚げ出し豆腐きのこあん いも餅の小豆添え ごはん	★北海道チーズのささみフライ 青菜のからし和え きんぴらごぼう なすとひき肉のトマト煮 ごはん	★天ぷらの盛り合わせ りんご入りサラダ 海鮮あん塩焼きそば おすわい ごはん
9日 500kcal 2.9g	10日 510kcal 3.0g	11日 480kcal 3.0g	12日 490kcal 2.9g	13日 480kcal 2.9g
★チキン南蛮&エビフライ ～和風ナッツソース～ 春雨とみかんの甘酢和え 炊き合わせ 柚子大根 ちらし寿司 ◇◇スポーツの日	★やわらか豚ロース天ぷら ～みぞれあん～ わかめとえびの塩だれ和え ひじき煮 生姜高菜 ごはん	★さばの柚子味噌がけ ピーマン山椒炒め きのこのバターオムレツ 黒豆煮 ごはん	★紅ずわい蟹のクリームコロッケ 彩り野菜のマリネ ふきの土佐煮 じゃが芋オイスター炒め ごはん	★カレーの青じそ風味焼き キャベツ甘酢和え エビチリ 南瓜サラダ ごはん
16日 510kcal 2.9g	17日 520kcal 3.0g	18日 480kcal 3.0g	19日 490kcal 2.9g	20日 470kcal 2.9g
★鶏天の明太マヨソース 白菜のお浸し 和風きのこスパゲティー 彩りしば漬け ごはん	10月のおすすめメニュー ★ヒレカツ ～ちょいがけカレーソース付き～ インゲンの胡麻和え 茶花豆 コーンクリームシチュー ごはん	★味噌肉豆腐 メバルの塩こうじ焼き 大根梅漬け 水ぎょうざのかにかまあん ひじき五穀米	★あじの唐揚げ ～柚子南蛮風～ 豚肉と小松菜のソテー 中華和え 卵の花サラダ ごはん	★豆腐ハンバーグ ～ねぎわさびソース～ 華風和え 大根のそぼろ煮 五目豆煮 ごはん
23日 500kcal 2.9g	24日 480kcal 2.9g	25日 490kcal 3.0g	26日 470kcal 2.9g	27日 480kcal 3.0g
★たら天のきのこあんかけ 人参の明太バター炒め 炊き合わせ 五目卵の花 青しそ高菜ごはん	★サーモンの香草パン粉焼き ～トマトソース～ 青菜ともやしのツナ和え 彩りつまみ スパゲティーナポリタン ごはん	★ベーコン薫る ジャーマンポテトフライ ゴボウサラダ 里芋の胡麻和え 切干しと豚肉のカレー炒め ごはん	★メバルの粕漬け焼き 山菜入りきんぴら 紅あずま芋サラダ 青菜のピーナツ和え ごはん	★チンジャオ風塩焼きそば 炊き合わせ 枝豆オムレツ ポテトサラダ ごはん
30日 470kcal 3.0g	31日 480kcal 3.0g	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。		
★ぶりの照りだし焼き 焼き豆腐の田楽 切干し大根煮 五目豆煮 ごはん	★3種のチーズinハンバーグ ～ビーフシチューソース～ ベイクドエッグパンプキン ひじき煮 もやしニラ炒め ごはん			

- 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