

# 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
<p>★おすすめメニューデー</p> <p>14日 サーモンのバジルチーズ焼き 23日 やわらかささみの香草パン粉焼き〜レモン風味粒マスタードソース〜</p> <p>★腸活メニューデー</p> <p>7日 あじの南蛮漬け 17日 さばの竜田揚げ〜帆立だしの和風きのこあんかけ〜 27日 チキンのオレンジ風味照り焼き&amp;チーズソースinココロック</p>		<p>1日 480kcal 3.0g</p> <p>★白身魚のフライ 〜梅しそタルタルソース〜</p> <p>ミニ千草玉子焼き ふきの土佐煮 豚肉と切干しのカレー炒め 佃煮昆布</p>	<p>2日 470kcal 3.1g</p> <p>★鶏もも肉の山賊焼き</p> <p>大根とハムのシーザーサラダ 生姜高菜 彩り野菜つまみれ 大判キャベツ焼き</p>	<p>3日 480kcal 3.0g</p> <p>★えび天のせ 五目あんかけうどん</p> <p>菜の花の辛子和え カレイの西京焼き 彩り五目卵の花 黒糖わらび餅</p>
<p>6日 460kcal 3.1g</p> <p>★豚肉のプルコギ風炒め</p> <p>揚げナスのおろしあん 卵の花サラダ 切干しさつまあげ煮 梅ごぼう</p>	<p>7日 470kcal 3.0g</p> <p>★あじの南蛮漬け</p> <p>豆腐ステーキの和風あん 春雨オイスター炒め ニシンの昆布巻き 華大根</p> <p>腸活メニュー</p>	<p>8日 480kcal 3.1g</p> <p>★カニ風味グラタンフライ &amp;中華風オムレツ</p> <p>オクラひじきのサラダ マカロニサラダ お豆とひき肉のカレー 大豆の佃煮</p>	<p>9日 470kcal 3.0g</p> <p>★豚串カツ &amp;カレイの胡麻照り焼き</p> <p>キャベツとみかんのサラダ 炒りごぼう 白身魚しんじょう天 しそ桜</p>	<p>10日 480kcal 3.0g</p> <p>★チキン南蛮&amp;ハンバーグ 〜イタリアントマトソース〜</p> <p>ブロッコリーの胡麻和え ひじきの炒め煮 菜の花ときのこのパスタ パイン缶</p>
<p>13日 460kcal 3.0g</p> <p>★チキンソテーの クラムチャウダー煮込み</p> <p>トマトペンネ 筍と落の白和え 大根梅漬け お好み焼き</p>	<p>14日 470kcal 3.0g</p> <p>★5月のおすすめメニュー</p> <p>★サーモンのバジルチーズ焼き</p> <p>豆腐となすの甘辛あん ひじきの五目煮 長いもときゅうりの梅和え ミニよもぎ餅</p>	<p>15日 480kcal 3.0g</p> <p>★鶏のから揚げ 〜明太マヨソース〜</p> <p>大根と水菜のサラダ 五目焼きそば さつま芋の甘露煮 味の花</p>	<p>16日 470kcal 3.1g</p> <p>★たらの天ぷら 〜すだち酢入りおろしポン酢〜</p> <p>こんにゃくの辛子酢味噌 肉じゃが 五目豆 ゆかり大根</p>	<p>17日 470kcal 3.0g</p> <p>★さばの竜田揚げ〜帆立だしの 和風きのこあんかけ〜</p> <p>きゃべつときゅうりの昆布和え 炊き合わせ 白花豆 黒酢あん肉だんご</p> <p>腸活メニュー</p>
<p>20日 480kcal 3.0g</p> <p>★サーモンフライ 〜和風ナッツソース〜</p> <p>若竹煮 肉詰めいなりオクラあん 南瓜サラダ さくら漬け</p>	<p>21日 460kcal 3.1g</p> <p>★野菜豆腐ハンバーグ 〜中華風甘酢あん〜</p> <p>春雨の明太マヨサラダ 彩り五目卵の花 豚肉と切干しのチャプチェ風 大根柚子漬け</p>	<p>22日 500kcal 3.0g</p> <p>★天ぷらの盛り合わせ</p> <p>ひじきと大根梅和え 八幡巻き じゃが芋とそら豆の煮物 抹茶わらび餅</p>	<p>23日 470kcal 3.0g</p> <p>★5月のおすすめメニュー</p> <p>★やわらかささみの香草パン粉焼き 〜レモン風味の粒マスタードソース〜</p> <p>花野菜サラダ 桜えび入りオムレツ ごぼうの土佐煮 昆布の佃煮</p>	<p>24日 460kcal 3.0g</p> <p>★肉だんごとなすの トマト煮込み</p> <p>大根とおくらのわさびお浸し しそ桜漬け 芋餅天の小豆添え 海鮮チヂミ</p>
<p>27日 490kcal 3.1g</p> <p>★チキンのオレンジ風味照り焼き &amp;チーズソースinココロック</p> <p>山菜のナムル 揚げ出し豆腐の野菜生姜あん ミニ千草焼き 黒豆煮</p> <p>腸活メニュー</p>	<p>28日 460kcal 3.0g</p> <p>★赤魚の塩麹焼き</p> <p>春雨のゆかりマヨサラダ ふきのおかか煮 じゃが芋のオイスター炒め 大豆の佃煮</p>	<p>29日 490kcal 3.1g</p> <p>★アジフライ 〜小袋わさびソース添え〜</p> <p>ポテトサラダ 大根カレーそば煮 彩り野菜つまみれ 彩り柴漬け</p>	<p>30日 460kcal 3.1g</p> <p>★五目あんかけ塩焼きそば</p> <p>さばの胡麻照り焼き 水ぎょうざ卵あん きんぴらごぼう 味の花</p>	<p>31日 480kcal 3.0g</p> <p>★とり天の油淋鶏ソース</p> <p>マカロニツナサラダ ひじきの五目煮 大根梅漬け かに風味しゅうまい</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

- ※ご注文のキャンセル・変更(週単位)は配達の前週の月曜日までとなっています。
- ※配達時間は指定できません。天候・交通事情・配達担当変更によって時間は異なります。
- ※カロリー、塩分は1週間トータルでバランスを考慮しています。また献立表の作成時の計算値となります。
- ※お届けする商品と多少前後する場合があります。
- ※献立内容については、変更に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
<p><b>5月のおすすめメニュー!!</b></p> <p>★おすすめメニューデー 14日 サーモンのバジルチーズ焼き 23日 やわらかささみの香草パン粉焼き〜レモン風味粒マスタードソース〜</p> <p>★腸活メニューデー 7日 あじの南蛮漬け 17日 さばの竜田揚げ〜帆立だしの和風きのこあんかけ〜 27日 チキンのオレンジ風味照り焼き&amp;チーズソースinコロッケ</p>		<p>1日 500kcal 2.9g</p> <p>★白身魚のフライ 〜梅しそタルタルソース〜 ミニ千草玉子焼き ふきの土佐煮 豚肉と切干しのカレー炒め ごはん</p>	<p>2日 490kcal 3.0g</p> <p>★鶏もも肉の山賊焼き 大根とハムのシーザーサラダ 生姜高菜 彩り野菜つまみれ ごはん</p>	<p>3日 500kcal 2.9g</p> <p>★えび天のせ 五目あんかけうどん 菜の花の辛子和え カレイの西京焼き 彩り五目卵の花 茎わかめしその実ごはん</p>
<p>6日 480kcal 3.0g</p> <p>★豚肉のプルコギ風炒め 揚げナスのおろしあん 卵の花サラダ 切干しさつまあげ煮 ごはん</p>	<p>7日 490kcal 2.9g</p> <p>★あじの南蛮漬け 豆腐ステーキの和風あん 春雨オイスター炒め ニシンの昆布巻き 五穀米ごはん</p> <p>腸活メニュー</p>	<p>8日 500kcal 3.0g</p> <p>★カニ風味グラタンフライ &amp; 中華風オムレツ オクラひじきのサラダ マカロニサラダ お豆とひき肉のカレー ごはん</p>	<p>9日 490kcal 2.9g</p> <p>★カレイの胡麻照り焼き キャベツとみかんのサラダ 炒りごぼう 白身魚しんじょう天 ごはん</p>	<p>10日 500kcal 2.9g</p> <p>★チキン南蛮&amp;ハンバーグ 〜イタリアントマトソース〜 ブロッコリーの胡麻和え ひじきの炒め煮 菜の花ときのこのこのパスタ ごはん</p>
<p>13日 480kcal 2.9g</p> <p>★チキンソテーの クラムチャウダー煮込み トマトペンネ 筍と落の白和え 大根梅漬け ごはん</p>	<p>14日 490kcal 2.9g</p> <p>5月のおすすめメニュー</p> <p>★サーモンのバジルチーズ焼き 豆腐となすの甘辛あん ひじきの五目煮 長いもときゅうりの梅和え 彩り野菜ごはん</p>	<p>15日 500kcal 2.9g</p> <p>★鶏のから揚げ 〜明太マヨソース〜 大根と水菜のサラダ 五目焼きそば さつま芋の甘露煮 ごはん</p>	<p>16日 490kcal 3.0g</p> <p>★たららの天ぷら 〜すだち酢入りおろしポン酢〜 こんにゃくの辛子酢味噌 肉じゃが 五目豆 ごはん</p>	<p>17日 490kcal 2.9g</p> <p>★さばの竜田揚げ〜帆立だしの 和風きのこあんかけ〜 きゃべつときゅうりの昆布和え 炊き合わせ 白花豆 ごはん</p> <p>腸活メニュー</p>
<p>20日 500kcal 2.9g</p> <p>★サーモンフライ 〜和風ナッツソース〜 若竹煮 肉詰めいなりオクラあん 南瓜サラダ ごはん</p>	<p>21日 480kcal 3.0g</p> <p>★野菜豆腐ハンバーグ 〜中華風甘酢あん〜 春雨の明太マヨサラダ 彩り五目卵の花 豚肉と切干しのチャプチェ風 ごはん</p>	<p>22日 520kcal 2.9g</p> <p>★天ぷらの盛り合わせ ひじきと大根梅和え 八幡巻き じゃが芋とそら豆の煮物 山菜ちらし寿司</p>	<p>23日 490kcal 2.9g</p> <p>5月のおすすめメニュー</p> <p>★やわらかささみの香草パン粉焼き 〜レモン風味の粒マスタードソース〜 花野菜サラダ 桜えび入りオムレツ ごぼうの土佐煮 ごはん</p>	<p>24日 480kcal 2.9g</p> <p>★肉だんごとなすの トマト煮込み 大根とおくらのわさびお浸し しそ桜漬け 芋餅天の小豆添え ごはん</p>
<p>27日 510kcal 3.0g</p> <p>★チキンのオレンジ風味照り焼き &amp; チーズソースinコロッケ 山菜のナムル 揚げ出し豆腐の野菜生姜あん ミニ千草焼き ごはん</p> <p>腸活メニュー</p>	<p>28日 480kcal 2.9g</p> <p>★赤魚の塩麹焼き 春雨のゆかりマヨサラダ ふきのおかか煮 じゃが芋のオイスター炒め ごはん</p>	<p>29日 510kcal 3.0g</p> <p>★アジフライ 〜小袋わさびソース添え〜 ポテトサラダ 大根カレーそぼろ煮 彩り野菜つまみれ 青しそ高菜ごはん</p>	<p>30日 480kcal 3.0g</p> <p>★五目あんかけ塩焼きそば さばの胡麻照り焼き 水ぎょうざ卵あん きんぴらごぼう ごはん</p>	<p>31日 500kcal 2.9g</p> <p>★とり天の油淋鶏ソース マカロニツナサラダ ひじきの五目煮 大根梅漬け ごはん</p>

- ※ご注文のキャンセル・変更(週単位)は配達の前週の月曜日までとなっています。
- ※配達時間は指定できません。天候・交通事情・配達担当変更によって時間は異なります。
- ※カロリー、塩分は1週間トータルでバランスを考慮しています。また献立表の作成時の計算値となります。
- ※お届けする商品と多少前後する場合があります。
- ※献立内容については、変更に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