

おかずコース

11月の献立

腸活メニュー 腸活メニュー
★主 菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
★11月のおすすめメニュー 11月 8日 おでん風煮込み（大根、こんにゃく、がんもなど・・・） 11月19日 サーモンのカレームニエル&3種のきのこのポルチーニフライ ★腸活メニューデー 11月 6日 白身魚の天ぷら～帆立だしの湯葉あんかけ～ 11月13日 チーズinポテトの包み揚げ～デミソース～ 11月28日 豆腐ステーキ～きのこ甘酢あんかけ～				
秋によくある体調の不調を食事で予防しましょう！ ★乾燥に伴う咳など・・・大根、ねぎ、生姜、大豆製品など。肺を乾燥から守る効果があります。 ★不眠症・・・まぐろ、舞茸、黒豆、豆腐など。潤いと血液を補う作用があります。 ★冷え性・・・南瓜、たまねぎ、生姜など。特に玉ねぎの成分は神経を鎮める作用があります。				
4日 500kcal 3.0g ★ 海鮮ミックスフライ ～タルタルソース～ 炊き合わせ おすわい 炒りごぼう ミニたい焼き 11日 460kcal 3.0g	5日 470kcal 3.0g ★ 赤魚の柚子味噌焼き れん根明太マヨ和え 大根そぼろ煮 しそ桜漬け 千草焼き 12日 500kcal 3.0g	6日 490kcal 3.0g 腸活メニュー ★ 白身魚の天ぷら ～帆立だしの湯葉あんかけ～ いかと里芋の味噌煮 大根梅漬け 春雨と青菜炒め ミニ海鮮お好み焼き 13日 490kcal 3.1g	7日 480kcal 3.1g ★ 焼き鳥風胡麻照り焼き ひじき五目煮 大根おくらお浸し 卵の花サラダ 落おなか煮 14日 470kcal 3.1g	8日 470kcal 3.0g 11月のおすすめメニュー ★ おでん風煮込み たらのゆかり天ぷら 野菜の肉巻き きんぴられん根 紅あずま芋サラダ 15日 460kcal 3.1g
18日 500kcal 3.0g ★ 鮭の西京焼き 肉じゃが 青菜ピーナツ和え 柚子なます 照焼肉だんご	19日 480kcal 3.1g ★ 天ぷらの盛り合わせ 切干しと山菜の煮物 華風和え 彩りつくね和風あん 黒豆煮	20日 500kcal 3.0g 腸活メニュー ★ チーズinポテトの包み揚げ ～デミソース～ ブロッコリー胡麻和え しそ落 彩りトマトペンネ 大根甘辛煮	21日 490kcal 3.0g ★ なすと牛肉のオイスター炒め & タコベジカツ 水ぎょうざ卵あん 大豆青じそサラダ 彩りつまみれ さくら漬け	22日 500kcal 3.1g ★ ポークケチャップ & ミニエビフライ キャベツ大判焼き さわらの胡麻照り焼き ごぼうナッツサラダ 生姜高菜漬け
25日 460kcal 3.1g ★ とり天 ～筍と彩野菜の甘酢あん～ 南瓜サラダ ひじき煮 里芋とベーコンのシチュー ゆかり大根	26日 470kcal 3.1g 11月のおすすめメニュー ★ サーモンのカレームニエル & 3種のきのこのポルチーニフライ 炊き合わせ 鶏五目豆 カニ風味しゅうまい 切干大根中華和え	27日 490kcal 3.1g ★ ヒレカツ ～イタリアントマトソース～ ポテトサラダ 鶏ごぼう甘辛煮 炊き合わせ 柚子大根	28日 460kcal 3.0g 腸活メニュー ★ 白身魚フライ ～ナッツソース～ 台湾風焼きそば 青菜の胡麻和え カップグラタン 大豆の佃煮	29日 460kcal 3.1g ★ 鶏肉の 柚子こしょうからあげ かに玉風オムレツ ポークビーンズ 野沢菜漬け 揚げなす生姜醤油和え
★ ハンバーグ&チーズオムレツ ～鶏がしにんにく風味の玉ねぎソース～ サラダこんにゃく辛子和え マカロニサラダ 昆布佃煮 じゃが芋ソテー	★ かれいの山椒照り焼き 白菜れん根甘酢和え 和風明太スパゲティー さつま芋甘露煮 彩りしば漬け	★ カニ足風フライ ～柑橘風味のタルタルソース～ 青菜の胡麻和え 筑前煮 黒酢あんかけ肉だんご 大根梅漬け	腸活メニュー ★ 豆腐ステーキ ～きのこ甘酢あんかけ～ 五目ひじき煮 春雨しそサラダ 青菜と湯葉の和え物 彩り南瓜焼売	★ 五目あんかけうどん 紅葉焼き 豆乳がんも炊き合わせ 抹茶わらび餅 炒りごぼう

11月の献立で最も美味しかったメニューは何でしたか？ ※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があります。再度加熱し調整してください。
- ③お召し上がり前は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までには、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。
- ⑤配達時間は指定できません。
※天候・交通事情・配達担当の変更などにより、時間は異なります。
- ⑥お弁当容器は、軽く水洗いして、ご返却ください。

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の月曜日まで

とやま生協コールセンター

0120-555-192



お名前
(ペンネーム)

お住まいの
市町村

ごはん付コース

(富山県産こしひかり100%使用)

11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
★11月のおすすめメニュー 11月 8日 おでん風煮込み（大根、こんにゃく、がんもなど・・・） 11月19日 サーモンのカレームニエル&3種のきのこのポルチーニフライ ★腸活メニューデー 11月 6日 白身魚の天ぷら～帆立だしの湯葉あんかけ～ 11月13日 チーズinポテトの包み揚げ～デミソース～ 11月28日 豆腐ステーキ～きのこ甘酢あんかけ～				
4日 520kcal 2.9g ★ 海鮮ミックスフライ ～タルタルソース～ 炊き合わせ おすわい 炒りごぼう ごはん 11日 480kcal 2.9g	5日 490kcal 2.9g ★ 赤魚の柚子味噌焼き れん根明太マヨ和え しそ桜漬け ごはん 大根そぼろ煮 12日 520kcal 2.9g	6日 510kcal 2.9g 腸活メニュー ★ 白身魚の天ぷら ～帆立だしの湯葉あんかけ～ いかと里芋の味噌煮 春雨と青菜炒め 大根梅漬け 五穀ひじきご飯 13日 510kcal 3.0g	7日 500kcal 3.0g ★ 焼き鳥風胡麻照り焼き ひじき五目煮 大根おくらお浸し 卵の花サラダ ごはん 14日 490kcal 3.0g	8日 490kcal 2.9g 11月のおすすめメニュー ★ おでん風煮込み たらのゆかり天ぷら 野菜の肉巻き 紅あずま芋サラダ ごはん 15日 480kcal 3.0g
18日 520kcal 2.9g ★ 鮭の西京焼き 肉じゃが 青菜ピーナツ和え 柚子なます ごはん	19日 500kcal 3.0g ★ 天ぷらの盛り合わせ 切干しと山菜の煮物 華風和え 彩りつくね和風あん ごはん	20日 520kcal 2.9g 腸活メニュー ★ チーズinポテトの包み揚げ ～デミソース～ ブロッコリー胡麻和え 大根甘辛煮 彩りトマトパンネ ごはん	21日 510kcal 2.9g ★ なすと牛肉のオイスター炒め & タコベジカツ 水ぎょうざ卵あん 大豆青じそサラダ 彩りつみれ 栗ごはん	22日 520kcal 3.0g ★ ポークケチャップ & ミニエビフライ ごぼうナッツサラダ 生姜高菜漬け さわらの胡麻照り焼き ごはん
25日 480kcal 3.0g ★ とり天 ～筍と彩野菜の甘酢あん～ 南瓜サラダ 里芋とベーコンのシチュー ひじき煮 ごはん	26日 490kcal 3.0g ★11月のおすすめメニュー ★ サーモンのカレームニエル & 3種のきのこのポルチーニフライ 炊き合わせ 切干大根中華和え 鶏五目豆 青しそ高菜ごはん	27日 510kcal 3.0g ★ ヒレカツ ～イタリアントマトソース～ ポテトサラダ 鶏ごぼう甘辛煮 炊き合わせ ごはん	28日 480kcal 2.9g 腸活メニュー ★ 白身魚フライ ～ナッツソース～ 台湾風焼きそば 青菜の胡麻和え 大豆の佃煮 ごはん	29日 480kcal 3.0g ★ 鶏肉の 柚子こしょうからあげ かに玉風オムレツ ポークビーンズ 野沢菜漬け ごはん
★ ハンバーグ&チーズオムレツ ～鹿がしにんにく風味の玉ねぎソース～ サラダこんにゃく辛子和え じゃが芋ソテー マカロニサラダ ごはん	★ かれいの山椒照り焼き 白菜れん根甘酢和え さつま芋甘露煮 和風明太スパゲティー ごはん	★ カニ足風フライ ～柑橘風味のタルタルソース～ 青菜の胡麻和え 筑前煮 大根梅漬け ごはん	腸活メニュー ★ 豆腐ステーキ ～きのこ甘酢あんかけ～ 彩り南瓜しゅうまい 青菜と湯葉の和え物 五目ひじき煮 梅しらすご飯	★ 五目あんかけうどん 紅葉焼き 豆乳がんも炊き合わせ 炒りごぼう ごはん

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の月曜日まで

とやま生協コールセンター

0120-555-192



- 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。再度加熱し調整してください。
- ③お召し上がり前は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までには、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。
- ⑤配達時間は指定できません。
※天候・交通事情・配送担当の変更などにより、時間は異なります。
- ⑥お弁当容器は、軽く水洗いして、ご返却ください。

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。

キ
リ
ト
リ