

おかずコース



温活メニュー 温活メニュー

★ 主 菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 460kcal 3.1g	3日 470kcal 3.1g	4日 480kcal 3.0g	5日 470kcal 3.0g	6日 460kcal 3.1g
★ 塩焼きそばのニラマーボー豆腐あんかけ 春雨と青菜のソテー ひじき煮 ミニ海鮮お好み焼き 彩りしば漬け	★ 牛肉ときのこのすき焼き風煮込み 柚子入りおすわい 焼うどん 鶏肉の信田巻 生姜高菜	★ 玉子ベーコンマヨフライ & エビフライ 春雨のゆかりマヨサラダ 野菜炒め きんぴらごぼう 華大根	★ 鶏肉のマスタード照り焼き 五目豆腐となすの甘辛あん 干草焼き 大根とハムの柑橘サラダ 五目豆	★ カレイの塩麹焼き 切干しのしそひじき和え 炒りごぼう 黒酢あん肉団子 車麩煮
9日 470kcal 3.0g	10日 470kcal 3.1g	11日 470kcal 3.1g	12日 490kcal 3.1g	13日 490kcal 3.0g
★ 長崎ちゃんぽん風うどん 揚げ出し豆腐きのこあん 彩りつくね マカロニサラダ 黒糖わらび餅	★ クリームチーズinハンバーグ～濃厚デミグラスソース～ じゃが芋きんぴら風 ペンネソテー 春菊としめじの胡麻和え 桜漬け	★ さばの生姜味噌かけ ブロッコリー胡麻和え 炊き合わせ 紅あずま芋サラダ 刻みしそふき	★ 鶏もも肉のからあげ～ねぎ塩ジャンだれ～ 青菜とベーコンのパスタ お豆サラダ ふきの土佐煮 ゆかり大根	★ 牛タン入りビーフシチューフライ 里芋の胡麻和え 春雨サラダ 五目ひじき煮 杏仁みかん
16日 470kcal 3.0g	17日 500kcal 3.0g	18日 460kcal 3.1g	19日 460kcal 3.0g	20日 480kcal 3.1g
★ やわらかささみの香草パン粉焼き ポテトマスタードサラダ 白身魚しんじょう天 昆布佃煮 きんぴらごぼう	★ 天ぷらの盛り合わせ 湯葉と青菜のお浸し 炊き合わせ 彩り五目卵の花 割り干し大根	★ 豚肉の味噌肉豆腐 カレイのごま照り焼き 黒豆煮 うの花サラダ お好み焼	★ 肉だんごと冬野菜のクリーム煮 揚げナスのマリネ バジルトマトパスタ 刻み野沢菜漬け 大豆青じそサラダ	★ たらふらの天ぷら～柚子風味あん～ 南瓜煮の小豆添え いんげんの胡麻和え 彩り柴漬 根菜の赤味噌煮
23日 470kcal 3.1g	24日 480kcal 3.0g	25日 480kcal 3.1g	26日 460kcal 3.0g	27日 480kcal 3.0g
★ 赤魚の西京焼き 野菜とひじきの豆腐焼き わかめ酢もの 柚子大根 塩麹肉じゃが	★ 北海道チーズささみフライ～デミトマトソース～ マカロニチーズサラダ 炊き合わせ 春雨ソテー ミニシュークリーム	★ 豚肉のカレー風味生姜炒め 柚子なます 揚げ出し豆腐カニあん 鶏肉の信田巻 ゆかり大根	★ 豆腐ハンバーグ～和風照り焼きソース～ さばの照焼き 大根のそぼろ煮 ごぼうツナサラダ 茶花豆	★ アジフライ～わさびタルタルソース～ 青菜のピーナツ和え 切干し大根煮 いももちの磯部天ぷら 割り干し大根
1年間、とやま生協の夕食宅配をご利用いただきありがとうございました。 ※2024年12/27(金)が年内最終お届け日となります。 2025年も引き続きのご利用をお願いいたします。 2025年1月の夕食配達は、1月6日(月)～です。		★温活メニューデー ◆寒い季節は身体を温める食事で基礎体温を上げ免疫力の上昇で様々な病気から身体を守りましょう！！ ◆ねぎやニラ、生姜などをタンパク質と共にしっかりと摂れるメニューになっております！！		
		今年の『冬至』は21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。お弁当にも多く取り入れておりますので、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。		

12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・配達担当の変更などにより、時間は異なります。

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)



温活
メニュー

温活メニュー



主 菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日 480kcal 3.0g	3日 490kcal 3.0g	4日 500kcal 2.9g	5日 490kcal 2.9g	6日 480kcal 3.0g
★ 塩焼きそばの ニラマーボー豆腐あんかけ 春雨と青菜のソテー ひじき煮 ミニ海鮮お好み焼き ごはん	★ 牛肉ときのこの すき焼き風煮込み 柚子入りおすわい 生姜高菜 鶏肉の信田巻 ごはん	★ 玉子ベーコンマヨフライ &エビフライ 春雨のゆかりマヨサラダ 野菜炒め 華大根 ごはん	★ 鶏肉の マスタード照り焼き 五目豆腐となすの甘辛あん 五目豆 大根とハムの柑橘サラダ ピラフ	★ カレイの塩麹焼き 切干しのしそひじき和え 炒りごぼう 黒酢あん肉団子 ごはん
9日 490kcal 2.9g	10日 490kcal 3.0g	11日 490kcal 3.0g	12日 510kcal 3.0g	13日 510kcal 2.9g
★ 長崎ちゃんぽん風うどん 揚げ出し豆腐きのこあん マカロニサラダ 彩りつくね 刻み沢庵ごはん	★ クリームチーズinハンバーグ ～濃厚デミグラスソース～ じゃが芋きんぴら風 パンネソテー 春菊としめじの胡麻和え ごはん	★ さばの生姜味噌かけ ブロッコリー胡麻和え 炊き合わせ 紅あずま芋サラダ ごはん	★ 鶏もも肉のからあげ ～ねぎ塩ジャンだれ～ 青菜とベーコンのパスタ お豆サラダ ふきの土佐煮 ごはん	★ 牛タン入り ビーフシチューフライ 里芋の胡麻和え 春雨サラダ 五目ひじき煮 ごはん
16日 490kcal 2.9g	17日 520kcal 2.9g	18日 480kcal 3.0g	19日 480kcal 2.9g	20日 500kcal 3.0g
★ やわらかささみの 香草パン粉焼き ポテトマスタードサラダ きんぴらごぼう 白身魚しんじょう天 ごはん	★ 12月のおすすめメニュー 天ぷらの盛り合わせ 湯葉と青菜のお浸し 炊き合わせ 彩り五目卵の花 ごはん	★ 豚肉の味噌肉豆腐 カレイのごま照り焼き 黒豆煮 うの花サラダ ごはん	★ 肉だんごと 冬野菜のクリーム煮 揚げナスのマリネ 大豆青じそサラダ バジルトマトパスタ 柚子こしょうわかめごはん	★ 冬至メニュー たらふくの天ぷら ～柚子風味あん～ 南瓜煮の小豆添え いんげんの胡麻和え 根菜の赤味噌煮 ごはん
23日 490kcal 3.0g	24日 500kcal 2.9g	25日 500kcal 3.0g	26日 480kcal 2.9g	27日 500kcal 2.9g
★ 赤魚の西京焼き 野菜とひじきの豆腐焼き 塩麹肉じゃが わかめ酢もの ごはん	★ クリスマスメニュー 北海道チーズささみフライ ～デミトマトソース～ マカロニチーズサラダ 炊き合わせ 春雨ソテー 彩り野菜ごはん	★ 温活メニュー 豚肉のカレー風味生姜炒め 柚子なます 揚げ出し豆腐力二あん 鶏肉の信田巻 ごはん	★ 豆腐ハンバーグ ～和風照り焼きソース～ さばの照焼き 大根のそぼろ煮 茶花豆 ごはん	★ アジフライ ～わさびタルタルソース～ 青菜のピーナツ和え 切干し大根煮 いももちの磯部天ぷら ごはん
1年間、とやま生協の夕食宅配をご利用いただき ありがとうございました。 ※2024年12/27(金)が年内最終お届け日となります。 2025年も引き続きのご利用をお願いいたします。 2025年1月の夕食配達は、1月6日(月)～です。		★温活メニューデー ◆寒い季節は身体を温める食事で基礎体温を上げ 免疫力の上昇で様々な病気から身体を守りましょ う！！ ◆ねぎやニラ、生姜などをタンパク質と共にしっ かりと摂れるメニューになっております！！ 今年の『冬至』は21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。 お弁当にも多く取り入れておりますので、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。		

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。

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