

宅配商品と一緒にお届け！

冷凍弁当献立表

12月1回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 12.1~12.5

- 豚肉と白菜のみそ煮
- 人参の金平
- 大根のコンソメ煮
- じゃが芋と大豆のバジル和え
- ハムステーキ

201kcal / 塩分1.9g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

- ブリ大根風
- ぜんまいの煮物
- かぼちゃサラダ
- チキンナゲット
- ひらたけの香味油炒め

325kcal / 塩分2.5g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 焼きそば入り
海老のチリソース煮
- 高野豆腐の煮物
- もやしの中華風炒め
- なめこの煮物
- 千草焼き

359kcal / 塩分2.0g

アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

- 豚肉と玉ねぎの生姜焼き
- 山菜煮
- ほうれん草のオイスターソース炒め
- 白菜の和え物
- おさつコロケ

332kcal / 塩分1.7g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 酢鶏
- さつま芋金平
- 白菜とえのきの和え物
- ちくわ煮
- エビカツ

455kcal / 塩分2.6g

アレルギー えび・小麦・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

12月2回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 12.8~12.12

- カレイ竜田野菜あんかけ
- カリフラワーの和え物
- キャベツと蒸し鶏のピーナッツサラダ
- じゃが芋煮
- 野菜豆腐寄せ

234kcal / 塩分1.7g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉

- ポークシチュー
- 大根とがんもの煮物
- 豆腐の中華煮
- パプリカと玉ねぎのソテー
- チキンピカタ

368kcal / 塩分5.6g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

- 玉ねぎと豚肉スタミナ炒め
- 鶏とキャベツの坦々炒め
- れんこんきんぴら
- 里芋のごま煮
- あじ大葉フライ

259kcal / 塩分1.8g

アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)

- 照焼チキンステーキ
- カリフラワー中華炒め
- いんげんコンソメ煮
- 大根とえのきの和え物
- ハムカツ

284kcal / 塩分2.1g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- かれいの西京焼き
- 豚汁風煮
- 長芋の和え物
- とんかつ
- ちくわの煮物

304kcal / 塩分3.1g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご

12月3回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 12.15~12.19

- 黒酢酢鶏
- 大豆のトマト煮
- 小松菜と油揚げ煮
- 玉ねぎとセロリのナムル風ソテー
- メンチカツ

510kcal / 塩分3.8g

アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 肉じゃが
- 厚揚げの中華煮
- イカカツ
- 一口昆布巻
- 大根と玉子の炒め物

316kcal / 塩分2.4g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- ヒレカツ
- 油揚げと人参の生姜煮
- 白菜のごま和え
- バター風味コーン
- ねぎ焼き

328kcal / 塩分2.2g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご

- ポークチャップ
- 信田巻の煮物
- ポパイマカロニ
- 揚げ茄子の生姜和え
- あじフライ

293kcal / 塩分1.8g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- ハンバーグとエビフライ
- ペイクドエッグパンプキン
- キャベツのツナソテー
- れんこんの旨煮
- 煮豆(うずら豆)

331kcal / 塩分2.3g

アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉

12月4回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 12.22~12.26

- 豚肉と揚げ茄子の麻婆炒め
- たけのこ金平
- ポテトサラダ
- ほうれん草とツナ煮
- ピーマン肉詰めフライ

333kcal / 塩分1.7g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

- 赤魚の漬焼き
- 油揚げと切干大根の煮物
- 南瓜いとこ煮
- いんげんとピーマンの和え物
- エビカツ

251kcal / 塩分1.5g

アレルギー えび・小麦・卵・いか・大豆・りんご

- 鶏肉煮
- じゃがいもバター風味
- 青菜ピーナッツ和え
- たけのこ煮
- カレー包み揚げ

332kcal / 塩分1.9g

アレルギー 小麦・乳成分・落花生・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- さばの塩焼
- 五目煮
- 野菜豆腐寄せ
- 春雨と小松菜の炒め物
- はんぺんチーズフライ

418kcal / 塩分2.6g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご

- たらの和風蒸し
- やさい炒め
- じゃが芋と玉ねぎのコンソメ煮
- コーンさつま揚げ
- イカカツ

228kcal / 塩分2.5g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

金曜日コースの方は、12月5回のお届けはありません。ご注意ください。

12月5回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 12.27~12.30

- 鶏唐揚げ
- 揚げ茄子の甘酢煮
- 小松菜とちくわと玉ねぎ炒め
- 大学いも
- 豆腐ハンバーグ

458kcal / 塩分2.3g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

- 揚げ出し豆腐
- 焼そば
- 肉団子
- チンゲン菜と切干大根のナムル
- 南瓜コロケ

294kcal / 塩分1.7g

アレルギー 小麦・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・ゼラチン

- ミートボール煮
- チンゲン菜の煮浸し
- 人参とツナの和え物
- がんもの煮物
- ハムカツ

300kcal / 塩分2.5g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 鶏のみそ焼
- 白身(たら)フライ
- 大根煮
- キャベツの塩昆布和え
- 揚げ茄子とれんこんの甘辛炒め

298kcal / 塩分1.7g

アレルギー 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

- あじの南蛮漬け風
- チャプチェ
- からし菜煮物
- 肉団子
- メンチカツ

318kcal / 塩分1.7g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

宅配商品と一緒にお届け！

冷凍弁当献立表

1月1回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 1.5~1.9

- 鶏天
- のっぺい汁風煮
- しろ菜とえのきの煮びたし
- 白菜とえびの中華炒め
- 豆腐ハンバーグ

311kcal / 塩分2.1g

アレルギー
えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

- チンジャオロース
- 白菜と豆腐のくたくた煮
- キャベツとセロリ漬の和え物
- 大根のおかか煮
- ベイクドエッグパンプキン

240kcal / 塩分1.9g

アレルギー
小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

- 赤魚のみぞれあんかけ
- 油揚げの煮物
- ウインナーと玉ねぎのカレー炒め
- 水菜とえ
- コロッケ

233kcal / 塩分2.4g

アレルギー
小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- ロールキャベツのトマトソース
- ジャーマンポテト
- ごぼうサラダ
- 煮豆（うずら豆）
- チキンピカタ

377kcal / 塩分4.0g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- デミグラスハンバーグ
- 根菜煮
- マカロニナポリタン
- 野菜豆腐寄せ
- ちくわとアスパラの中華炒め

336kcal / 塩分4.0g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

1月2回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 1.12~1.16

- 豚肉と白菜のみそ煮
- 人参の金平
- 大根のコンソメ煮
- じゃが芋と大豆のバジル和え
- ハムステーキ

201kcal / 塩分1.9g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

- ブリ大根風
- ぜんまいの煮物
- かぼちゃサラダ
- チキンナゲット
- ひらたけの香味油炒め

325kcal / 塩分2.5g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 焼きそば入り海老のチリソース煮
- 高野豆腐の煮物
- もやしの中華風炒め
- なめこの煮物
- 千草焼き

359kcal / 塩分2.0g

アレルギー
えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

- 豚肉と玉ねぎの生姜焼き
- 山菜煮
- ほうれん草のオイスターソース炒め
- 白菜の和え物
- おさつコロッケ

332kcal / 塩分1.7g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 酢鶏
- さつま芋金平
- 白菜とえのきの和え物
- ちくわ煮
- エビカツ

455kcal / 塩分2.6g

アレルギー
えび・小麦・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

1月3回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 1.19~1.23

- カレイ竜田野菜あんかけ
- カリフラワーの和え物
- キャベツと蒸し鶏のピーナッツサラダ
- じゃが芋煮
- 野菜豆腐寄せ

234kcal / 塩分1.7g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉

- ポークシチュー
- 大根とがんもの煮物
- 豆腐の中華煮
- パプリカと玉ねぎのソテー
- チキンピカタ

368kcal / 塩分5.6g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

- 玉ねぎと豚肉スタミナ炒め
- 鶏とキャベツの坦々炒め
- れんこんきんぴら
- 里芋のごま煮
- あじ大葉フライ

259kcal / 塩分1.8g

アレルギー
小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）

- 照焼チキンステーキ
- カリフラワー中華炒め
- いんげんコンソメ煮
- 大根とえのきの和え物
- ハムカツ

284kcal / 塩分2.1g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- かれいの西京焼き
- 豚汁風煮
- 長芋の和え物
- とんかつ
- ちくわの煮物

304kcal / 塩分3.1g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご

1月4回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 1.26~1.30

- 黒酢酢鶏
- 大豆のトマト煮
- 小松菜と油揚げ煮
- 玉ねぎとセロリのナムル風ソテー
- メンチカツ

510kcal / 塩分3.8g

アレルギー
小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 肉じゃが
- 厚揚げの中華煮
- イカカツ
- 一口昆布巻
- 大根と玉子の炒め物

316kcal / 塩分2.4g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- ヒレカツ
- 油揚げと人参の生姜煮
- 白菜のごま和え
- バター風味コーン
- ねぎ焼き

328kcal / 塩分2.2g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご

- ポークチャップ
- 信田巻の煮物
- ポパイマカロニ
- 揚げ茄子の生姜和え
- あじフライ

293kcal / 塩分1.8g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- ハンバーグとエビフライ
- ベイクドエッグパンプキン
- キャベツのツナソテー
- れんこんの旨煮
- 煮豆（うずら豆）

331kcal / 塩分2.3g

アレルギー
えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉

- 冷凍弁当は週に一度、いつもの生協の配送と一緒にお届けします。
- その週のみ取り消しや数量変更は、注文書の定期登録商品欄で変更可能です。
- メニュー①～⑤までの5食1セットでそれぞれの週にお届けします。
- 各メニューの塩分は2.5～4.5g程度、カロリーは250～560kcal程度です。
- 賞味期限は冷凍で製造日より360日です。
- 袋のままレンジで加熱するだけですぐに食べていただけます。

お問い合わせ

とやま生協コールセンター **0120-555-192**

月～金 8:30～19:00