

8月1回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 8.4～8.8

- ・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
・焼売

292kcal / 塩分2.3g

アレルギー
えび・かに・小麦・卵・
落花生・大豆・鶏肉・
豚肉・ゼラチン

- ・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
・鶏カツ

320kcal / 塩分3.4g

アレルギー
小麦・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

285kcal / 塩分4.1g

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
・いんげんとコーンと
人参のコンソメ煮
・大根とえのきの和え物
・ハムカツ

276kcal / 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

- ・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

341kcal / 塩分4.2g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・大豆・
鶏肉・豚肉・やまいも・
ゼラチン

8月2回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 8.11～8.15

- ・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
・コーンメンチカツ

559kcal / 塩分4.4g

アレルギー
小麦・卵・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
・いかフライ
・一口昆布巻
・大根と玉子の炒め物

333kcal / 塩分3.0g

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

351kcal / 塩分2.6g

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

296kcal / 塩分3.1g

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
・れんこんの旨煮
・キャベツのツナソテー
・焼売
・コーンステーキ

398kcal / 塩分3.7g

アレルギー
えび・かに・小麦・卵・
乳成分・いか・牛肉・
大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

8月3回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 8.18～8.22

- ・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

363kcal / 塩分3.0g

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

290kcal / 塩分2.8g

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

375kcal / 塩分3.1g

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
・ふんわり野菜豆腐寄せ
・春雨と小松菜の炒め物
・ツナフライ
マヨネーズ風味

437kcal / 塩分3.0g

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

- ・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

248kcal / 塩分2.8g

アレルギー
小麦・卵・乳成分・いか・
牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・
りんご

8月4回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 8.25～8.29

- ・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2.9g

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
・焼売
・チンゲン菜と切干大根の
ナムル
・南瓜コロッケ

354kcal / 塩分2.9g

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

- ・さっぱりミートボール煮
・チンゲン菜の煮浸し
・人参とツナの和え物
・がんもの煮物
・ささみカツ

269kcal / 塩分2.9g

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

325kcal / 塩分3.6g

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
・たこ焼き
・メンチカツ

329kcal / 塩分3.3g

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

- ・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。
- ・その週のみの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

宅配商品と一緒にお届け！

冷凍弁当献立表

9月1回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 9.1～9.5

- 1
- ・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
 - ・はんぺん焼

250kcal / 塩分3.2g

アレルギー

えび・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・ゼラチン

- 2
- ・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
 - ・ごまじゃがお焼き

281kcal / 塩分2.5g

アレルギー

小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

- 3
- ・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
 - ・水菜和え
 - ・コロッケ

266kcal / 塩分2.9g

アレルギー

小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 4
- ・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
 - ・うずら豆
 - ・チキンピカタ

381kcal / 塩分3.3g

アレルギー

小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 5
- ・デミグラスハンバーグ
 - ・根菜煮
 - ・マカロニナポリタン
 - ・わかめ入りさつま揚げ
 - ・ちくわとアスパラの中華炒め

304kcal / 塩分3.8g

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

9月2回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 9.8～9.12

- 1
- ・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

225kcal / 塩分2.6g

アレルギー

小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

- 2
- ・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

329kcal / 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

- 3
- ・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

355kcal / 塩分2.9g

アレルギー

えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

- 4
- ・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

324kcal / 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

- 5
- ・酢鶏
 - ・さつま芋金平
 - ・白菜とえのきの和え物
 - ・ちくわ煮
 - ・サーモンフライ（カラフトマスフライ）

547kcal / 塩分4.0g

アレルギー

小麦・卵・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

9月3回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 9.15～9.19

- 1
- ・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
 - ・焼売

292kcal / 塩分2.3g

アレルギー

えび・かに・小麦・卵・落花生・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

- 2
- ・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
 - ・鶏カツ

320kcal / 塩分3.4g

アレルギー

小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

- 3
- ・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

285kcal / 塩分4.1g

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）

- 4
- ・照焼チキンステーキ
 - ・カリフラワー中華炒め
 - ・いんげんとコーンと人参のコンソメ煮
 - ・大根とえのきの和え物
 - ・ハムカツ

276kcal / 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

- 5
- ・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

341kcal / 塩分4.2g

アレルギー

小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン

9月4回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 9.22～9.26

- 1
- ・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
 - ・コーンメンチカツ

559kcal / 塩分4.4g

アレルギー

小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 2
- ・肉じゃが
 - ・厚揚げの中華煮
 - ・いかフライ
 - ・一口昆布巻
 - ・大根と玉子の炒め物

333kcal / 塩分3.0g

アレルギー

小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 3
- ・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

351kcal / 塩分2.6g

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

- 4
- ・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

295kcal / 塩分3.1g

アレルギー

小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 5
- ・ハンバーグとエビフライ
 - ・れんこんの旨煮
 - ・キャベツのツナソテー
 - ・焼売
 - ・コーンステーキ

398kcal / 塩分3.7g

アレルギー

えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

- ・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。
- ・その週のみの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