

宅配商品と一緒に届け！

# 冷凍弁当献立表

## 11月1回にお届けする5食分のメニュー

1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒酢酢鶏</li> <li>・大豆のトマト煮</li> <li>・小松菜と油揚げ煮</li> <li>・玉ねぎとセロリのナムル風ソテー</li> <li>・メンチカツ</li> </ul> <p>510kcal / 塩分3.8g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・厚揚げの中華煮</li> <li>・イカカツ</li> <li>・一口昆布巻</li> <li>・大根と玉子の炒め物</li> </ul> <p>316kcal / 塩分2.4g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヒレカツ</li> <li>・油揚げと人参の生姜煮</li> <li>・白菜のごま和え</li> <li>・バター風味コーン</li> <li>・ねぎ焼き</li> </ul> <p>328kcal / 塩分2.2g</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークチャップ</li> <li>・信田巻の煮物</li> <li>・ポパイヤマカロニ</li> <li>・揚げ茄子の生姜和え</li> <li>・あじフライ</li> </ul> <p>293kcal / 塩分1.8g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンバーグとエビフライ</li> <li>・ベイクドエッグパンプキン</li> <li>・キャベツのツナソテー</li> <li>・れんこんの旨煮</li> <li>・煮豆（うずら豆）</li> </ul> <p>331kcal / 塩分2.3g</p> <p>アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉</p>

## 11月2回にお届けする5食分のメニュー

1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉と揚げ茄子の麻婆炒め</li> <li>・たけのこ金平</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ほうれん草とツナ煮</li> <li>・ピーマン肉詰めフライ</li> </ul> <p>333kcal / 塩分1.7g</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚の漬焼き</li> <li>・油揚げと切干大根の煮物</li> <li>・南瓜いとこ煮</li> <li>・いんげんとピーマンの和え物</li> <li>・エビカツ</li> </ul> <p>251kcal / 塩分1.5g</p> <p>アレルギー えび・小麦・卵・いか・大豆・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉煮</li> <li>・じゃがいもバター風味</li> <li>・青菜ピーナッツ和え</li> <li>・たけのこ煮</li> <li>・カレー包み揚げ</li> </ul> <p>332kcal / 塩分1.9g</p> <p>アレルギー 小麦・乳成分・落花生・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの塩焼</li> <li>・五目煮</li> <li>・野菜豆腐寄せ</li> <li>・春雨と小松菜の炒め物</li> <li>・はんぺんチーズフライ</li> </ul> <p>418kcal / 塩分2.6g</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たらの和風蒸し</li> <li>・やさい炒め</li> <li>・じゃが芋と玉ねぎのコンソメ煮</li> <li>・コーンさつま揚げ</li> <li>・イカカツ</li> </ul> <p>228kcal / 塩分2.5g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>

## 11月3回にお届けする5食分のメニュー

1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏唐揚げ</li> <li>・揚げ茄子の甘酢煮</li> <li>・小松菜とちくわと玉ねぎ炒め</li> <li>・大学いも</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> </ul> <p>458kcal / 塩分2.3g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げ出し豆腐</li> <li>・焼そば</li> <li>・肉団子</li> <li>・チンゲン菜と切干大根のナムル</li> <li>・南瓜コロッケ</li> </ul> <p>294kcal / 塩分1.7g</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボール煮</li> <li>・チンゲン菜の煮浸し</li> <li>・人参とツナの和え物</li> <li>・がんものの煮物</li> <li>・ハムカツ</li> </ul> <p>300kcal / 塩分2.5g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏のみぞ焼</li> <li>・白身（たら）フライ</li> <li>・大根煮</li> <li>・キャベツの塩昆布和え</li> <li>・揚げ茄子とれんこんの甘辛炒め</li> </ul> <p>298kcal / 塩分1.7g</p> <p>アレルギー 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あじの南蛮漬け風</li> <li>・チャプチエ</li> <li>・からし菜煮物</li> <li>・肉団子</li> <li>・メンチカツ</li> </ul> <p>318kcal / 塩分1.7g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>

## 11月4回にお届けする5食分のメニュー

1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏天</li> <li>・のっつい汁風煮</li> <li>・しろ菜とえのきの煮びたし</li> <li>・白菜とえびの中華炒め</li> <li>・豆腐ハンバーグ</li> </ul> <p>311kcal / 塩分2.1g</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チンジャオロース</li> <li>・白菜と豆腐のくたくた煮</li> <li>・キャベツとセロリ漬の和え物</li> <li>・大根のおかか煮</li> <li>・ベイクドエッグパンプキン</li> </ul> <p>240kcal / 塩分1.9g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤魚のみぞれあんかけ</li> <li>・油揚げの煮物</li> <li>・ウインナーと玉ねぎのカレー炒め</li> <li>・水菜和え</li> <li>・コロッケ</li> </ul> <p>233kcal / 塩分2.4g</p> <p>アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールキャベツのトマトソース</li> <li>・ジャーマンポテト</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・煮豆（うずら豆）</li> <li>・チキンピカタ</li> </ul> <p>377kcal / 塩分4.0g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・デミグラスハンバーグ</li> <li>・根菜煮</li> <li>・マカロニナポリタン</li> <li>・野菜豆腐寄せ</li> <li>・ちくわとアスパラの中華炒め</li> </ul> <p>336kcal / 塩分4.0g</p> <p>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</p>

- ・冷凍弁当は週に一度、いつもの生協の配送と一緒に届けします。
- ・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いただけます。

お問い合わせ  
とやま生協センター 0120-555-192  
月～金 8：30～19：00

宅配商品と一緒に届け！

# 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

1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と白菜のみそ煮</li> <li>人参の金平</li> <li>大根のコンソメ煮</li> <li>じゃが芋と大豆のバジル和え</li> <li>ハムステーキ</li> </ul> <p>201kcal / 塩分1.9g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブリ大根風</li> <li>ぜんまいの煮物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>チキンナゲット</li> <li>ひらたけの香味油炒め</li> </ul> <p>325kcal / 塩分2.5g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば入り海老のチリソース煮</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>もやしの中華風炒め</li> <li>なめこの煮物</li> <li>千草焼き</li> </ul> <p>359kcal / 塩分2.0g</p> <p>えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と玉ねぎの生姜焼き</li> <li>山菜煮</li> <li>ほうれん草のオイスターソース炒め</li> <li>白菜の和え物</li> <li>おさつコロッケ</li> </ul> <p>332kcal / 塩分1.7g</p> <p>小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酢鶏</li> <li>さつま芋金平</li> <li>白菜とえのきの和え物</li> <li>ちくわ煮</li> <li>エビカツ</li> </ul> <p>455kcal / 塩分2.6g</p> <p>えび・小麦・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>アレルギー</p>

## 12月2回にお届けする5食分のメニュー

1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレイ竜田野菜あんかけ</li> <li>カリフラワーの和え物</li> <li>キャベツと蒸し鶏のピーナッツサラダ</li> <li>じゃが芋煮</li> <li>野菜豆腐寄せ</li> </ul> <p>234kcal / 塩分1.7g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークシチュー</li> <li>大根とがんものの煮物</li> <li>豆腐の中華煮</li> <li>パプリカと玉ねぎのソテー</li> <li>チキンピカタ</li> </ul> <p>368kcal / 塩分5.6g</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎと豚肉スタミナ炒め</li> <li>鶏とキャベツの坦々炒め</li> <li>れんこんきんぴら</li> <li>里芋のごま煮</li> <li>あじ大葉フライ</li> </ul> <p>259kcal / 塩分1.8g</p> <p>小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>照焼チキンステーキ</li> <li>カリフラワー中華炒め</li> <li>いんげんコンソメ煮</li> <li>大根とえのきの和え物</li> <li>ハムカツ</li> </ul> <p>284kcal / 塩分2.1g</p> <p>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かれいの西京焼き</li> <li>豚汁風煮</li> <li>長芋の和え物</li> <li>とんかつ</li> <li>ちくわの煮物</li> </ul> <p>304kcal / 塩分3.1g</p> <p>小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン</p> <p>アレルギー</p>

## 12月3回にお届けする5食分のメニュー

1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>黒酢酢鶏</li> <li>大豆のトマト煮</li> <li>小松菜と油揚げ煮</li> <li>玉ねぎとセロリのナムル風ソテー</li> <li>メンチカツ</li> </ul> <p>510kcal / 塩分3.8g</p> <p>アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>厚揚げの中華煮</li> <li>イカカツ</li> <li>一口昆布巻</li> <li>大根と玉子の炒め物</li> </ul> <p>316kcal / 塩分2.4g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヒレカツ</li> <li>油揚げと人参の生姜煮</li> <li>白菜のごまあえ</li> <li>バター風味コーン</li> <li>ねぎ焼き</li> </ul> <p>328kcal / 塩分2.2g</p> <p>小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークチャップ</li> <li>信田巻の煮物</li> <li>ポパイマカロニ</li> <li>揚げ茄子の生姜和え</li> <li>あじフライ</li> </ul> <p>293kcal / 塩分1.8g</p> <p>小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグとエビフライ</li> <li>ベイクドエッグパンプキン</li> <li>キャベツのツナソテー</li> <li>れんこんの旨煮</li> <li>煮豆(うずら豆)</li> </ul> <p>331kcal / 塩分2.3g</p> <p>えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉</p> <p>アレルギー</p>

## 12月4回にお届けする5食分のメニュー

1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と揚げ茄子の麻婆炒め</li> <li>たけのこ金平</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ほうれん草とツナ煮</li> <li>ピーマン肉詰めフライ</li> </ul> <p>333kcal / 塩分1.7g</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤魚の漬焼き</li> <li>油揚げと切干大根の煮物</li> <li>南瓜いとこ煮</li> <li>いんげんとピーマンの和え物</li> <li>エビカツ</li> </ul> <p>251kcal / 塩分1.5g</p> <p>アレルギー えび・小麦・卵・いか・大豆・りんご</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉煮</li> <li>じゃがいもバター風味</li> <li>青菜ピーナッツ和え</li> <li>たけのこ煮</li> <li>カレー包み揚げ</li> </ul> <p>332kcal / 塩分1.9g</p> <p>小麦・乳成分・落花生・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの塩焼</li> <li>五目煮</li> <li>野菜豆腐寄せ</li> <li>春雨と小松菜の炒め物</li> <li>はんぺんチーズフライ</li> </ul> <p>418kcal / 塩分2.6g</p> <p>小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たらの和風蒸し</li> <li>やさい炒め</li> <li>じゃが芋と玉ねぎのコンソメ煮</li> <li>コーンさつま揚げ</li> <li>イカカツ</li> </ul> <p>228kcal / 塩分2.5g</p> <p>小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>アレルギー</p>

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

1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏唐揚げ</li> <li>揚げ茄子の甘酢煮</li> <li>小松菜とちくわと玉ねぎ炒め</li> <li>大学いも</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> </ul> <p>458kcal / 塩分2.3g</p> <p>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ出し豆腐</li> <li>焼そば</li> <li>肉団子</li> <li>チンゲン菜と切干大根のナムル</li> <li>南瓜コロッケ</li> </ul> <p>294kcal / 塩分1.7g</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートボール煮</li> <li>チンゲン菜の煮浸し</li> <li>人参とツナの和え物</li> <li>がんものの煮物</li> <li>ハムカツ</li> </ul> <p>300kcal / 塩分2.5g</p> <p>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏のみそ焼</li> <li>白身(たら)フライ</li> <li>大根煮</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> <li>揚げ茄子とれんこんの甘辛炒め</li> </ul> <p>298kcal / 塩分1.7g</p> <p>小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</p> <p>アレルギー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あじの南蛮漬け風</li> <li>チャップチエ</li> <li>からし菜煮物</li> <li>肉団子</li> <li>メンチカツ</li> </ul> <p>318kcal / 塩分1.7g</p> <p>小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>アレルギー</p>