

10月1回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 9.29～10.3

- 1
- ・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

- 2
- ・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

- 3
- ・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

- 4
- ・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

- 5
- ・たら和風蒸し
 - ・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

10月2回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 10.6～10.10

- 1
- ・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

- 2
- ・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

- 3
- ・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

- 4
- ・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

- 5
- ・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

10月3回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 10.13～10.17

- 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

10月4回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 10.20～10.24

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 5
- ・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

10月5回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 10.27～10.31

- 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
 - ・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

- 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
 - ・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

- 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

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）

- 4
- ・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

- 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

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・ゼラチン

11月1回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 11.3～11.7

- 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
 - ・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

- 2
- ・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

- 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

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

- 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

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

- 5
- ・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

11月2回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 11.10～11.14

- 1
- ・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

- 2
- ・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

- 3
- ・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

- 4
- ・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

- 5
- ・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

11月3回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 11.17～11.21

- 1
- ・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

- 2
- ・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
 - ・南瓜コロッケ

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

- 3
- ・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

- 4
- ・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

- 5
- ・あじの南蛮漬け風
 - ・チャブチェ
 - ・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

11月4回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 11.24～11.28

- 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
 - ・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

- 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
 - ・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

- 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

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

- 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
 - ・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

- 5
- ・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

- ・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