

宅配商品と一緒に届け！ 冷凍弁当献立表

7月1回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 6.30~7.4

- 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

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

- 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

7月2回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 7.7~7.11

- 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

7月3回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 7.14~7.18

- 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

7月4回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 7.21~7.25

- 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

7月5回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 7.28~8.1

- 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

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

宅配商品と一緒に届け！ 冷凍弁当献立表

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

- 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 かけいの西京焼き
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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

- 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