おかずコース　7月の献立

腸活メニュー
★ 主　菜
全ての献立にアレルギー情報を表示することは困難なため、お申し出があった場合は個別に対応させていただきます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
19日は土用の丑ですね！ 夏バテ防止には、うなぎにも多く含まれるビタミンB群のパワーで疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに代えていきましょう！	1日　480kcal　塩分3.0ｇ	2日　460kcal　塩分2.9ｇ	3日　450kcal　塩分2.9ｇ	4日　480kcal　塩分3.0g
	★ピーマンとなすの肉詰めフライ ～柑橘風味のカツソース～ いんげんの胡麻和え 切干しカレー煮 パンプキンキッシュ　野沢菜漬	★ カレイのバジル焼き ＆八ヶ岳牛乳のクリームコロッケ お豆のシーザーサラダ 炊き合わせ　ひじき五目煮 割り干し梅大根	腸活メニュー ★ 鶏肉の梅味噌焼き ＆豆乳がんも炊き合わせ 春雨さっぱりサラダ　れん根塩だれ炒め 人参明太バター炒め 五目豆ごった煮	★ ゴマ味噌カツ じゃが芋とイカ味噌煮 ごぼうサラダ キャベツと麩の酢の物　ゆかり大根
7日　460kcal　塩分3.0ｇ	8日　450kcal　塩分2.9ｇ	9日　460kcal　塩分3.0ｇ	10日　470kcal　塩分2.9ｇ	11日　470kcal　塩分3.0ｇ
七夕まつり ★ オクラ湯葉あんかけうどん さばの照焼き　青じそ大根 揚げ出し豆腐 水まんじゅう	★ サケのムニエル ～トマトマリネソース～ 春雨と小松菜の和え物 ポテトチーズサラダ なすのオイスター炒め　生姜高菜	★ 豚肉のカレー生姜炒め 花野菜サラダ　水餃子ニラ玉子あん 長いも梅和え　桜漬け	腸活メニュー ★ あじのからあげ ～野菜甘酢あんかけ～ 味噌肉じゃが 枝豆ひじき白和え　木耳佃煮 山菜こんにゃく辛子酢味噌和え	★ お豆とひき肉のカレー ＆チキンフリッター オムレツ豆乳明太マヨ 揚げナス生姜あん 春雨みかんのサラダ　白花豆
14日　460kcal　塩分3.0ｇ	15日　470kcal　塩分2.9ｇ	16日　460 kcal　塩分2.9ｇ	17日　460kcal　塩分2.9ｇ	18日　460kcal　塩分3.0ｇ
★ 赤魚のバター醤油焼き ＆完熟トマトの濃厚ソースフライ 海鮮あんかけ焼きそば いんげんクルミ和え 黒酢あん肉団子　割り干し梅大根	★ たら天の青じそ南蛮あん 小車麩煮　わらびお浸し 豆腐ステーキ　茶花豆	★ イタリアンハンバーグ 大根おすわい　南瓜のシチュー 野沢菜漬け　黒糖わらび餅	★ 鶏肉の山賊焼き ＆海老しそカツ 切干大根のチャプチェ風 炊き合わせ　大豆青じそ和え ブロッコリーポテトサラダ	スタミナアップメニューデー ★ 豚肉の 焦がしにんにく醤油炒め 海鮮チヂミスイートチリソース 春巻き オクラのわさび和え　柚子大根
21日 470kcal　塩分3.0ｇ	22日　490kcal　塩分2.9ｇ	23日　460kcal　塩分3.0ｇ	24日　450kcal　塩分2.9ｇ	25日　480kcal　塩分2.9ｇ
★ タンドリーチキン ＆牛肉コロッケ わかめ甘酢和え　大根韓国風煮 マカロニサラダ　彩り柴漬け	★ 天ぷら盛り合わせ きゅうりゆかり和え　炊き合わせ 菜の花ペペロン風パスタ　大豆佃煮	★ プルコギ風炒め 花野菜シーザーサラダ　柚子なます いか天の野菜あん　青じそ野沢菜漬	腸活メニュー ★ さけの西京焼き 里芋と枝豆の胡麻和え カニしぐれフライ ゆかり大根　刻み昆布五目煮	★ 白身魚フライ ～バジルタルタルソース～ ひじきの五目煮　小松菜ピーナツ和え 八幡巻き　彩り五目卯の花
28日　450kcal　塩分2.9ｇ	29日　450kcal　塩分2.9ｇ	30日　460kcal　塩分3.0ｇ	31日　460kcal　塩分2.9ｇ	今月のとやまの祭り
★ カレイの山椒風味焼き 絹揚げのそぼろあん　芋餅天小豆添え 春雨きゅうり明太和え　しそ桜漬	★ 美味しい野菜豆腐ハンバーグ ～わさびおろしあん～ 台湾風焼きそば　ポテトサラダ オクラ大根お浸し　黒豆	腸活メニュー ★ さばのねぎ味噌がけ 南瓜の甘辛あん　切干し山菜煮 ごぼうのおかか煮　華大根	☆お楽しみ麺メニューデー☆ ★ 山菜梅おろしうどん おくらのえびすりみ詰め天ぷら添え 五目豆腐揚げ　さつま芋甘露煮 いかと彩野菜和え　昆布佃煮	高岡戸出の七夕まつりは『日本一美しい七夕まつり』と言われているそうです！天の川が見られるといいですね☆

7月の献立で最も美味しかったメニューは何でしたか？　※裏面のメッセージもご記入ください。

お名前（ペンネーム）		お住まいの市町村	

①カロリー・塩分は1週間トータルのバランスを考えています。（献立作成時の値）
②電子レンジでの加熱は、フタを取り、ラップをかけて500Wで1分～1分30秒
※献立内容によって多少の誤差はあります。再度加熱し調整してください。
③お召し上がり前は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までには、お召し上がりください。
④献立内容が変更となる場合があります。
⑤配達時間は指定できません。
※天候・交通事情・配送担当の変更などにより、時間は異なります。
⑥お弁当容器は、軽く水洗いして、ご返却ください。

お問い合わせ　月曜日～金曜日　9:00～18:00
ご注文の変更は前週の月曜日まで
とやま生協コールセンター
0120－555－192

ごはん付コース　7月の献立

腸活メニュー
★ 主　菜

全ての献立にアレルギー情報を表示することは困難なため、お申し出があった場合は個別に対応させていただきます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
19日は土用の丑ですね！ 夏バテ防止には、うなぎにも多く含まれるビタミンB群のパワーで疲れの元となる乳酸をどんどん消費してエネルギーに代えていきましょう！ 	1日　500kcal　塩分2.9ｇ	2日　480kcal　塩分2.8ｇ	3日　470kcal　塩分2.8ｇ	4日　500kcal　塩分2.9g
	★ピーマンとなすの肉詰めフライ ～柑橘風味のカツソース～ いんげんの胡麻和え　切干しカレー煮 パンプキンキッシュ　ごはん	★ カレイのバジル焼き ＆八ヶ岳牛乳のクリームコロッケ お豆のシーザーサラダ ひじき五目煮 炊き合わせ　彩り野菜ごはん	腸活メニュー ★ 鶏肉の梅味噌焼き ＆豆乳がんも炊き合わせ 春雨さっぱりサラダ れん根塩だれ炒め 人参明太バター炒め　ごはん	★ ゴマ味噌カツ じゃが芋とイカ味噌煮 ごぼうサラダ キャベツと麩の酢の物　ごはん
7日　480kcal　塩分2.9ｇ	8日　470kcal　塩分2.8ｇ	9日　480kcal　塩分2.9ｇ	10日　490kcal　塩分2.8ｇ	11日　490kcal　塩分2.9ｇ
七夕まつり ★ オクラ湯葉あんかけうどん さばの照焼き　青じそ大根 揚げ出し豆腐 ちらし寿司	★ サケのムニエル ～トマトマリネソース～ 春雨と小松菜の和え物 ポテトチーズサラダ なすのオイスター炒め　ごはん	★ 豚肉のカレー生姜炒め 花野菜サラダ　水餃子ニラ玉子あん 長いも梅和え　ごはん	腸活メニュー ★ あじのからあげ ～野菜甘酢あんかけ～ 味噌肉じゃが 山菜こんにゃく辛子酢味噌和え 枝豆ひじき白和え　ごはん	★ お豆とひき肉のカレー ＆チキンフリッター オムレツ豆乳明太マヨ 揚げナス生姜あん 春雨みかんのサラダ　ごはん
14日　480kcal　塩分2.9ｇ	15日　490kcal　塩分2.8ｇ	16日　480 kcal　塩分2.8ｇ	17日　480kcal　塩分2.8ｇ	18日　480kcal　塩分2.9ｇ
★ 赤魚のバター醤油焼き ＆完熟トマトの濃厚ソースフライ 海鮮あんかけ焼きそば 割り干し梅大根 いんげんクルミ和え　ごはん	★ たら天の青じそ南蛮あん 小車麩煮　わらびお浸し 豆腐ステーキ　牛しぐれ煮ごはん	★ イタリアンハンバーグ 大根おすわい　南瓜のシチュー 野沢菜漬け　ごはん	★ 鶏肉の山賊焼き ＆海老しそカツ 切干大根のチャプチェ風 炊き合わせ ブロッコリーポテトサラダ　ごはん	スタミナアップメニューデー ★ 豚肉の 焦がしにんにく醤油炒め 海鮮チヂミスイートチリソース 春巻き オクラのわさび和え　ごはん
21日 490kcal　塩分2.9ｇ	22日　510kcal　塩分2.8ｇ	23日　480kcal　塩分2.9ｇ	24日　470kcal　塩分2.8ｇ	25日　500kcal　塩分2.8ｇ
★ タンドリーチキン ＆牛肉コロッケ わかめ甘酢和え　大根韓国風煮 マカロニサラダ　ごはん	★ 天ぷら盛り合わせ きゅうりゆかり和え　炊き合わせ 菜の花ペペロン風パスタ　ごはん	★ プルコギ風炒め 花野菜シーザーサラダ　柚子なます いか天の野菜あん　ごはん	腸活メニュー ★ さけの西京焼き 里芋と枝豆の胡麻和え 刻み昆布五目煮 ゆかり大根　エビ山椒ごはん	★ 白身魚フライ ～バジルタルタルソース～ ひじきの五目煮 小松菜ピーナツ和え 八幡巻き　ごはん
28日　470kcal　塩分2.8ｇ	29日　470kcal　塩分2.8ｇ	30日　480kcal　塩分2.9ｇ	31日　480kcal　塩分2.8ｇ	今月のとやまの祭り
★ カレイの山椒風味焼き 絹揚げのそぼろあん　芋餅天小豆添え 春雨きゅうり明太和え　ごはん	★ 美味しい野菜豆腐ハンバーグ ～わさびおろしあん～ 台湾風焼きそば　ポテトサラダ オクラ大根お浸し　ごはん	腸活メニュー ★ さばのねぎ味噌がけ 南瓜の甘辛あん　切干し山菜煮 ごぼうのおかか煮　ごはん	✨お楽しみ麺メニューデー✨ ★ 山菜梅おろしうどん おくらのえびすりみ詰め天ぷら添え 五目豆腐揚げ さつま芋甘露煮 いかと彩野菜和え　ごはん	高岡戸出の七夕まつりは『日本一美しい七夕まつり』と言われているそうです！天の川が見られるといいですね☆

お問い合わせ　月曜日～金曜日　9:00～18:00
ご注文の変更は前週の月曜日まで

とやま生協コールセンター
0120－555－192

①カロリー・塩分は1週間トータルのバランスを考えています。（献立作成時の値）
②電子レンジでの加熱は、フタを取り、ラップをかけて500Wで1分～1分30秒
※献立内容によって多少の誤差はあります。再度加熱し調整してください。
③お召し上がり前は冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までには、お召し上がりください。
④献立内容が変更となる場合があります。
⑤配達時間は指定できません。
※天候・交通事情・配送担当の変更などにより、時間は異なります。
⑥お弁当容器は、軽く水洗いして、ご返却ください。

キリトリ

お弁当の味や感想、担当者へのメッセージをお願いします。