

おかずコース

お盆も(8/11(月)～15(金))
配達いたします

8月の献立

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
今月の腸活&おすすめメニュー!! 食欲が落ちがちなこの季節 バランスよく食へ、 栄養もしっかり摂って 暑い夏をのりきりしましょう! ★腸活メニューデー 4日 カレイの和風ムニエル ～水菜と湯葉の柚子あん～ 14日 あじの大葉梅肉フライ 29日 豆腐ハンバーグ&海老カツ ～おろし照り焼きソース～	夏バテ防止は 元氣な胃腸から! ★お楽しみ麺メニューデー 18日 ビビンバ風うどん &鶏竜田添え ★8月のおすすめメニューデー 20日 あんこうと揚げ豆腐の すだちおろしあん	★鶏天のヤンニョム風*ソース 春雨彩り甘酢和え 五目ひじき煮 お豆シーザーサラダ ゆかり大根 ※ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料です。	1日 470kcal 塩分2.8g	★鶏天のヤンニョム風*ソース 春雨彩り甘酢和え 五目ひじき煮 お豆シーザーサラダ ゆかり大根 ※ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料です。
4日 460kcal 塩分2.7g 腸活メニュー ★ カレイの和風ムニエル ～水菜と湯葉の柚子あん～ 小松菜のツナ和え 豚肉ゴーヤ炒め さつま芋豆乳サラダ 梅大根	5日 460kcal 塩分2.8g ★ 海鮮あんかけ焼きそば ポテトリんごサラダ 彩りつくね 切干し大根煮 野沢菜漬	6日 480kcal 塩分2.7g ★ 瀬戸内レモンチキンカツ &エビフライ～タルタル添え～ 春雨とチンゲン菜のソテー きんぴらごぼう いんげん胡麻味噌和え 大学芋	7日 460kcal 塩分2.8g ★ イカだんごと なすの甘酢あん じゃが芋オイスター炒め 炊き合わせ 山くらげおかか和え 佃煮昆布	8日 460kcal 塩分2.8g ★ ハンバーグ ～ねぎわさびおろしソース～ 花野菜胡麻和え じゃこと高菜のスパゲティー 五目豆煮 さくら漬
11日 470kcal 塩分2.7g ★ 国産牛すじ入りコロッケ &炊き合わせ わかめ甘酢和え マカロニサラダ オムレツかにかまあん 茶花豆	12日 460kcal 塩分2.8g ★ 鶏肉の照り焼き ～梅しそソースかけ～ なす味噌炒め 炒りゴボウ キャベツわさび和え 大根ひじきおすわい	13日 480kcal 塩分2.7g ★ 天ぷら盛り合わせ ～大根おろしつゆ～ 春雨サラダ 肉じゃが 小松菜胡麻和え 抹茶わらび餅	14日 470kcal 塩分2.7g 腸活メニュー ★ あじの大葉梅肉フライ こんにゃく辛子酢味噌 焼きうどん 枝豆ひじき白和え ふき土佐煮	15日 470kcal 塩分2.8g ★ 豚肉の生姜炒め 水ぎょうざのトマト酸辣湯* 彩り五目卵の花 黒豆煮 イカ天の南蛮漬け お好み焼き ※酸辣湯(サンラータン)とは酸っぱ辛い、さっぱりとした味わい
18日 480kcal 塩分2.8g ★ お楽しみ麺メニューデー★ ★ビビンバ風うどん &鶏竜田添え 五目豆腐の青じそ南蛮 長いもわさび和え お豆のチーズサラダ 野沢菜漬け	19日 460kcal 塩分2.7g ★ 赤魚の山椒風味焼き 大根おくらお浸し 焼きそば野菜あん さつま芋白和え 水まんじゅう	20日 470kcal 塩分2.7g ★ 8月のおすすめメニュー★ ★あんこうと揚げ豆腐の すだちおろしあん じゃが芋マスタードサラダ さば照り焼き 車麩煮 山くらげおかか和え	21日 480kcal 塩分2.8g ★ 厚切りヒレカツ ～焙煎ごまソース～ ひじきサラダ 絹揚げ和風あん 青じそ大根 五目豆煮	22日 470kcal 塩分2.8g ★ 鶏肉のやきとり風 ごま照り焼き こんにゃく味噌田楽 豆腐五目煮 南瓜サラダ 高菜漬け
25日 470kcal 塩分2.8g ★ スパイシーカレー &ミルフィーユカツ 春雨チャプチェ風 柚子なます 南瓜煮和風あん キッシュオムレツ	26日 460kcal 塩分2.8g ★ チンジャオ風塩焼きそば れん根山椒味噌和え 海鮮チヂミ しらす生姜 さつま芋甘露煮	27日 470kcal 塩分2.7g ★ たら天の 葱生姜ジャンソース 根菜五目煮 菜の花辛子和え 春雨サラダ 白花豆	28日 460kcal 塩分2.7g ★ カレイの香草パン粉焼き ～トマトソース～ 切干し山菜煮 なす生姜あん 梅大根 ごぼうナッツサラダ	29日 460kcal 塩分2.7g 腸活メニュー ★ 豆腐ハンバーグ&海老カツ ～おろし照り焼きソース～ 大根明太マヨ和え 鶏ひじき五目煮 彩りしば漬 わかめの塩だれサラダ

8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。

- 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



お名前 (ペンネーム)	お住まいの 市町村
----------------	--------------

ごはん付コース

お盆も(8/11(月)～15(金))
配達いたします

8月の献立

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
今月の腸活&おすすめメニュー!! 食欲が落ちがちなこの季節 バランスよく食べ、 栄養もしっかり摂って 暑い夏をのりきりしましょう! ★腸活メニューデー 4日 カレイの和風ムニエル ～水菜と湯葉の柚子あん～ 14日 あじの大葉梅肉フライ 29日 豆腐ハンバーグ&海老カツ ～おろし照り焼きソース～	夏バテ防止は 元気な胃腸から! ★お楽しみ麺メニューデー 18日 ビビンバ風うどん &鶏竜田添え ★8月のおすすめメニューデー 20日 あんこうと揚げ豆腐の すだちおろしあん	★鶏天のヤンニョム風*ソース 春雨彩り甘酢和え 五目ひじき煮 お豆シーザーサラダ ごはん *ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料です。	★ハンバーグ ～ねぎわさびおろしソース～ 花野菜胡麻和え じゃこと高菜のスパゲティー 五目豆煮 ごはん	1日 490kcal 塩分2.7g
4日 480kcal 塩分2.6g 腸活メニュー ★ カレイの和風ムニエル ～水菜と湯葉の柚子あん～ 小松菜のツナ和え 豚肉ゴーヤ炒め さつま芋豆乳サラダ ごぼうおかかご飯	5日 480kcal 塩分2.7g ★ 海鮮あんかけ焼きそば ポテトリんごサラダ 彩りつくね 切干し大根煮 ごはん	6日 500kcal 塩分2.6g ★ 瀬戸内レモンチキンカツ &エビフライ～タルタル添え～ 春雨とチンゲン菜のソテー きんぴらごぼう いんげん胡麻味噌和え ごはん	7日 480kcal 塩分2.7g ★ イカだんごと なすの甘酢あん じゃが芋オイスター炒め 炊き合わせ 山くらげおかか和え ごはん	8日 480kcal 塩分2.7g
11日 490kcal 塩分2.6g ★ 国産牛すじ入りコロッケ わかめ甘酢和え マカロニサラダ 炊き合わせ ごはん	12日 480kcal 塩分2.7g ★ 鶏肉の照り焼き ～梅しそソースがけ～ キャベツわさび和え 大根ひじきおすわい なす味噌炒め 彩り野菜ご飯	13日 500kcal 塩分2.6g ★ 天ぷら盛り合わせ ～大根おろしつゆ～ 春雨サラダ 肉じゃが 小松菜胡麻和え ごはん	14日 490kcal 塩分2.6g 腸活メニュー ★ あじの大葉梅肉フライ こんにゃく辛子酢味噌 ふき土佐煮 枝豆ひじき白和え ごはん	15日 490kcal 塩分2.7g ★ 豚肉の生姜炒め 水きょうざのトマト酸辣湯* 彩り五目卵の花 黒豆煮 ごはん *酸辣湯(サンラータン)とは酸っぱい辛、さっぱりとした味わい
18日 500kcal 塩分2.7g ★お楽しみ麺メニューデー★ ★ビビンバ風うどん &鶏竜田添え 五目豆腐の青じそ南蛮 長いもわさび和え 野沢菜漬け ごはん	19日 480kcal 塩分2.6g ★ 赤魚の山椒風味焼き 大根おくらお浸し 焼きそば野菜あん さつま芋白和え ごはん	20日 490kcal 塩分2.6g ★8月のおすすめメニュー★ ★あんこうと揚げ豆腐の すだちおろしあん じゃが芋マスタードサラダ 車麩煮 さば照り焼き えび山椒ちりめんご飯	21日 500kcal 塩分2.7g ★ 厚切りヒレカツ ～焙煎ごまソース～ ひじきサラダ 絹揚げ和風あん 五目豆煮 ごはん	22日 490kcal 塩分2.7g ★ 鶏肉のやきとり風 ごま照り焼き こんにゃく味噌田楽 豆腐五目煮 南瓜サラダ ごはん
25日 490kcal 塩分2.7g ★ スパイシーカレー &ミルフィーユカツ 春雨チャプチェ風 柚子なます 南瓜煮和風あん ごはん	26日 480kcal 塩分2.7g ★ チンジャオ風塩焼きそば れん根山椒味噌和え 海鮮チヂミ さつま芋甘露煮 ごはん	27日 490kcal 塩分2.6g ★ たら天の 葱生姜ジャンソース 根菜五目煮 菜の花辛子和え 白花豆 ごはん	28日 480kcal 塩分2.6g ★ カレイの香草パン粉焼き ～トマトソース～ 切干し山菜煮 なす生姜あん 梅大根 ごはん	29日 480kcal 塩分2.6g 腸活メニュー ★豆腐ハンバーグ&海老カツ ～おろし照り焼きソース～ 鶏ひじき五目煮 大根明太マヨ和え わかめの塩だれサラダ 梅しらすご飯

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・配達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。

お弁当の味や感想、担当者へのメッセージをお願いします。

キ
リ
ト
リ