おかずコース　9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
1日　460kcal　塩分2.8g	2日　480kcal　塩分2.7g	3日　470kcal　塩分2.7g	4日　480kcal　塩分2.8g	5日　470kcal　塩分2.7g
★ チキンのバジル焼き ＆ハンバーグ　～トマトソース～ 人参とツナのしりしり 切干しのチャプチェ マカロニサラダ　ゆかり大根	おまつりメニューデー ★ カレイの唐揚げ ～紅葉おろしあん～ 根菜の五目煮　小松菜と湯葉のお浸し 鶏肉の八幡巻き　きのこと柚子の白和え ※豊作を祈願する越中八尾のまつり	★ 赤魚のバター風味焼き ＆5種のきのこ入りクリームコロッケ 千草焼き 揚げ出し豆腐のオクラあん 春雨サラダ　さくら漬け	★ ヒレカツ ～ごま味噌カツソース～ 和風スパゲティー　花野菜サラダ きんぴらごぼう　大根なます	★ 豚すき煮風うどん ごぼうときのこのかき揚げ つくね和風あん　彩りしば漬け 山くらげおかか和え
8日　470kcal　塩分2.7g	9日　470kcal　塩分2.8g	10日　480kcal　塩分2.7g	11日　460kcal　塩分2.8g	12日　470kcal　塩分2.8g
★ やわらかささみの カレーフリッター 春雨の梅風味サラダ　炊き合わせ ひじきの炒め煮　五目豆	★ 美味しい野菜豆腐ハンバーグ ～おろし照り焼きソース～ コールスローサラダ 里芋の胡麻味噌和え 五目焼きそば　大豆の佃煮	腸活メニュー ★ たら天と根菜天の 黒酢あんかけ お豆チーズサラダ　切干し大根煮 こんにゃく酢味噌和え　大学芋	★ 豚肉のカレー生姜炒め 肉詰めいなりおろしポン酢 キャベツかにかまお浸し しそ桜漬け　抹茶わらび餅	✨今月のおすすめメニューデー✨ ★ 鶏肉の白ねぎ山賊焼き 夏バテ防止に！ 大根の梅風味サラダ 南瓜の豆乳シチュー ごぼう土佐煮　青しそ高菜漬け
15日　460kcal　塩分2.8g	16日　480kcal　塩分2.7g	17日　480kcal　塩分2.7g	18日　460kcal　塩分2.7g	19日　480kcal　塩分2.7g
★ ロールキャベツトマト煮込み マカロニサラダ　ひじき大豆煮 イカ天の青じそマリネ 華大根	★ とり天 ～豆乳明太マヨソース～ おくらと大根お浸し　肉じゃが トマトペンネ　梅大根	★ 2層のチーズメンチカツ きゅうり甘酢和え 和風ガーリックきのこパスタ 長いもの明太和え　しそ桜漬け	腸活メニュー ★ 白身カレイの照焼 /焼き豆腐となすの柚子味噌田楽 いんげんとイカの胡麻和え 春雨オイスター炒め 茶花豆　おさつコロッケ	★ 天ぷら盛合わせ ハムポテトサラダ 南瓜煮小豆添え 大根の韓国風煮　彩り柴漬け
22日　470kcal　塩分2.6g	23日　470kcal　塩分2.8g	24日　470kcal　塩分2.7g	25日　460kcal　塩分2.7g	26日　460kcal　塩分2.7g
★ 柚子香るたらのフライ ～タルタルソース～ 塩そばの麻婆あん 小松菜ピーナツ和え ゆかり大根　海鮮チヂミ	★ 鶏肉の焼き鳥風 お豆とじゃが芋のカレーサラダ おすわい 小車麸の煮物　お彼岸おはぎ	★ エビカツ＆白身魚香草焼き ～バジルタルタルソース～ 炊き合わせ　鶏肉の八幡巻き オムレツきのこあん 青しそ高菜漬け	腸活メニュー ★ 赤魚の粕漬け焼き 菜の花のからし和え 豆腐ステーキ しらす生姜　刻み昆布煮	★ チキンと秋野菜のクリーム煮 がんも炊き合わせ 海老トマトペンネ きんぴらごぼう　野沢菜漬け
29日　470kcal　塩分2.7g	30日　470kcal　塩分2.8 g	『夏の疲れを食事で回復させましょう✨』		
★ あじフライ 国産大根おろしポン酢添え 春雨きゅうり明太和え 五目ひじき煮 彩り卵の花　桜漬け	✨お楽しみ麺メニューデー✨ ★ けんちんあんうどん 紅あずま芋サラダ 照焼き肉だんご 揚げ出し豆腐　黒豆煮	☆お酢・・・酢に含まれる有機酸には、エネルギー代謝を高めて疲労を回復させるパワーがあります！ ☆梅・・・梅に含まれるクエン酸には、疲労物質といわれる『乳酸』を燃焼させるパワーがあります！ ☆豚肉やピーナッツ・・・ビタミンＢ１が豊富。肉体疲労の回復に！ ☆ひじきや青菜・・・カルシウムが豊富。精神疲労の回復に！		

今月のとやまのおまつり
『越中おわら風の盆』
昔から収穫前の稲が風の被害に遭わないよう、豊作祈願が行われてきました。そのお祭りを、『風の盆』というようになりました。

9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。

キリトリ

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　9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
1日　480kcal　塩分2.7g	2日　500kcal　塩分2.6g	3日　490kcal　塩分2.6g	4日　500kcal　塩分2.7g	5日　490kcal　塩分2.6g
★ チキンのバジル焼き ＆ハンバーグ ～トマトソース～ 人参とツナのしりしり 切干しのチャプチェ マカロニサラダ　ごはん	おまつりメニューデー ★ カレイの唐揚げ ～紅葉おろしあん～ 根菜五目煮　小松菜と湯葉のお浸し 鶏肉の八幡巻き　五穀ひじきご飯 ※豊作を祈願する越中八尾のまつり	★ 赤魚のバター風味焼き ＆5種のきのこ入りクリームコロッケ 千草焼き 揚げ出し豆腐のオクラあん 春雨サラダ　ごはん	★ ヒレカツ ～ごま味噌カツソース～ 和風スパゲティー　花野菜サラダ きんぴらごぼう　ごはん	★ 豚すき煮風うどん ごぼうときのこのかき揚げ つくね和風あん 山くらげおかか和え　ごはん
8日　490kcal　塩分2.6g	9日　490kcal　塩分2.7g	10日　500kcal　塩分2.6g	11日　480kcal　塩分2.7g	12日　490kcal　塩分2.7g
★ やわらかささみの カレーフリッター 春雨の梅風味サラダ　炊き合わせ ひじきの炒め煮　ごはん	★ 美味しい野菜豆腐ハンバーグ ～おろし照り焼きソース～ コールスローサラダ 里芋の胡麻味噌和え 五目焼きそば　ごはん	腸活メニュー ★ たら天と根菜天の 黒酢あんかけ お豆チーズサラダ　切干し大根煮 こんにゃく酢味噌和え　ごはん	★ 豚肉のカレー生姜炒め 肉詰めいなりおろしポン酢 キャベツかにかまお浸し しそ桜漬け　ごはん	✨今月のおすすめメニューデー✨ ★ 鶏肉の白ねぎ山賊焼き 夏バテ防止に！ 大根の梅風味サラダ 南瓜の豆乳シチュー ごぼう土佐煮　彩り野菜ご飯
15日　480kcal　塩分2.7g	16日　500kcal　塩分2.6g	17日　500kcal　塩分2.6g	18日　480kcal　塩分2.6g	19日　500kcal　塩分2.6g
★ ロールキャベツトマト煮込み マカロニサラダ　ひじき大豆煮 イカ天の青じそマリネ　ごはん	★ ★ とり天 ～豆乳明太マヨソース～ おくらと大根お浸し　肉じゃが 梅大根　ごはん	★ 2層のチーズメンチカツ きゅうり甘酢和え 和風ガーリックきのこパスタ 長いもの明太和え　ごはん	腸活メニュー ★ 白身カレイの照焼 /焼き豆腐となすの柚子味噌田楽 いんげんとイカの胡麻和え 春雨オイスター炒め おさつコロッケ　ごぼうおかかご飯	★ 天ぷら盛合わせ ハムポテトサラダ 南瓜煮小豆添え 大根の韓国風煮　ごはん
22日　490kcal　塩分2.5g	23日　490kcal　塩分2.7g	24日　490kcal　塩分2.6g	25日　480kcal　塩分2.6g	26日　480kcal　塩分2.6g
★ 柚子香るたらのフライ ～タルタルソース～ 塩そばの麻婆あん 小松菜ピーナツ和え 海鮮チヂミ　ごはん	★ 鶏肉の焼き鳥風 お豆とじゃが芋のカレーサラダ 小車麸の煮物　おすわい えび山椒ちりめんご飯	★ エビカツ＆白身魚香草焼き ～バジルタルタルソース～ 炊き合わせ　鶏肉の八幡巻き オムレツきのこあん　ごはん	腸活メニュー ★ 赤魚の粕漬け焼き 菜の花のからし和え 豆腐ステーキ 刻み昆布煮　ごはん	★ チキンと秋野菜のクリーム煮 海老トマトペンネ がんも炊き合わせ きんぴらごぼう　ごはん
29日　490kcal　塩分2.6g	30日　490kcal　塩分2.7ｇ			
★ あじフライ 国産大根おろしポン酢添え 春雨きゅうり明太和え 五目ひじき煮 彩り卵の花　ごはん	✨お楽しみ麺メニューデー✨ ★ けんちんあんうどん 紅あずま芋サラダ 照焼き肉だんご 揚げ出し豆腐　ごはん			

『夏の疲れを食事で回復させましょう✨』

☆お酢・・・酢に含まれる有機酸には、エネルギー代謝を高めて疲労を回復させるパワーがあります！

☆梅・・・梅に含まれるクエン酸には、疲労物質といわれる『乳酸』を燃焼させるパワーがあります！

☆豚肉やピーナッツ・・・ビタミンＢ１が豊富。肉体疲労の回復に！

☆ひじきや青菜・・・カルシウムが豊富。精神疲労の回復に！

今月のとやまのおまつり
『越中おわら風の盆』
昔から収穫前の稲が風の被害に遭わないよう、豊作祈願が行われてきました。そのお祭りを、『風の盆』というようになりました。

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。