おかずコース　10月 October 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
今月のとやまのおまつり 新湊曳山まつり１０/１（水） 昼は花山、夜は提灯山に しつらえ、町中を引き廻す姿は 豪華絢爛です。 １日は『紅ずわいがに』など 新湊にまつわる食材を使用した メニューとなっております。 	秋は乾燥に注意 秋は空気が乾燥してくるので、咳やのどの痛み、肌の乾燥が起きやすくなります。大根、れん根、山芋、ねぎなどは比較的潤いを与えてくれる食材ですので、献立にも積極的に取り入れております。	1日　480 kcal　塩分2.7ｇ	2日　460 kcal　塩分2.7ｇ	3日　460kcal　塩分2.8ｇ
6日　470kcal　塩分2.7ｇ	7日　460kcal　塩分2.8ｇ	8日　470kcal　塩分2.8ｇ	9日　480kcal　塩分2.8ｇ	10日　470kcal　塩分2.8ｇ
お月見メニューデー ★ ハンバーグ ＆月見オムレツ 春雨ゆかりマヨサラダ　芋餅天 なすボロネーゼ風　桜漬け	★ 海鮮あんかけ 塩焼きそば 揚げ出し豆腐きのこあん 南瓜サラダ　柚子大根 きゅうり中華和え	★ 豚肉のすき煮 揚げナスの柚子風味和え アジから揚げ野菜あん 山くらげおかか和え　しそ桜漬け	腸活メニュー ★ たらの天ぷら ～湯葉の中華あんかけ～ 里芋のしそひじき和え　茶花豆 切干し山菜煮　鶏つくね和風あん	★ 三陸産サーモンマヨフライ ＆豚肉とじゃが芋のオイスター炒め マカロニサラダ　佃煮昆布 イカ天南蛮酢　抹茶わらび餅
13日　480 kcal　塩分2.8ｇ	14日　460kcal　塩分2.7ｇ	15日　480kcal　塩分2.7ｇ	16日　470kcal　塩分2.8ｇ	17日　460kcal　塩分2.8ｇ
★ ヒレカツ ちょいがけカレーソース付(小袋) いんげんピーナツ和え　五目豆煮 絹揚げそぼろあん　春雨サラダ	★ カレイの煮付け風 ＆炊き合わせ 山菜の酢のもの　さつま芋サラダ 豆腐しんじょう天　華大根	★ 国産牛すじ煮入りコロッケ 鶏だんごとれん根トマト煮 菜の花辛子和え　青じそ大根 五目卯の花	★ 鶏肉の味噌焼き ～梅しそソース～ 春雨きゅうり明太サラダ 南瓜煮　彩りしば漬け 切干しのチャプチェ風	お祭り屋台風メニューデー ★ 赤魚のバター醤油焼 つくね串　五目塩焼きそば あんばやし風　たこ焼き
20日　460kcal　塩分2.7ｇ	21日　460kcal　塩分2.7ｇ	22日　480kcal　塩分2.7ｇ	23日　470kcal　塩分2.8ｇ	24日　460kcal　塩分2.7ｇ
★ ロールキャベツの 秋野菜クリーム煮込み風 ポテトブロッコリーサラダ 柚子なます 五目豆腐甘辛あん　大判焼き	★ 豆腐ハンバーグ ＆きのこバター風味オムレツ 豚肉と刻み昆布炒り煮 炊き合わせ 青じそお豆サラダ　ごぼうサラダ	★ 赤魚の白味噌仕込みカツ きゅうりの昆布和え 鶏信田巻 大根韓国風煮　しらす生姜	腸活メニュー ★いかしそカツ ＆塩麹肉じゃが 花野菜とお芋の胡麻和え きんぴら 菜の花の和風パスタ　黒豆煮	★やわらかささみのパン粉焼き ～きのこデミグラスソース～ 春雨酢のもの　ひじきの五目煮 ポテトりんごサラダ　大豆佃煮
27日　480kcal　塩分2.7ｇ	28日　470kcal　塩分2.8ｇ	29日　470kcal　塩分2.8ｇ	30日　480kcal　塩分2.7ｇ	31日　480kcal　塩分2.7ｇ
NEW 大根煮の天ぷら入ります! ★ 天ぷら盛り合わせ 小松菜のツナ和え 筑前煮 春雨しそ風味サラダ　華大根	✨お楽しみ麺メニューデー✨ ★ 長崎ちゃんぽん風うどん 海鮮チヂミ あじ南蛮漬け 山くらげおかか和え　ゴマだんご	★カレイの胡麻照り焼き ＆春菊と竹輪のかき揚げ 切干し大根の甘酢和え オムレツかにあん　炒りゴボウ 山芋のわさび和え	★ 白身魚フライ ～オニオンコールスローソース～ 春雨みかん甘酢和え　八幡巻き 南瓜の豆乳シチュー　しそ桜漬け	★ とり天 ～紅葉おろしあん～ 白菜の柚子お浸し カニしゅうまい こんにゃく辛子酢味噌　焼うどん

10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	

キリトリ

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　10月 October 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
今月のとやまのおまつり 新湊曳山まつり１０/１（水） 昼は花山、夜は提灯山にしつらえ、町中を引き廻す姿は豪華絢爛です。 １日は『紅ずわいがに』など新湊にまつわる食材を使用したメニューとなっております。 	秋は乾燥に注意 秋は空気が乾燥してくるので咳やのどの痛み、肌の乾燥が起きやすくなります。大根、れん根、山芋、ねぎなどは比較的潤いを与えてくれる食材ですので、献立にも積極的に取り入れております。	1日　500 kcal　塩分2.6ｇ おまつりメニューデー ★ 紅ずわいがにのクリームコロッケ わかめ甘酢和え　赤魚西京焼き 五目豆煮　ごはん	2日　480 kcal　塩分2.6ｇ ★ タンドリーチキン 野菜炒め おすわい ゆかり大根　ごはん	3日　480kcal　塩分2.7ｇ 腸活メニュー ★ さばの山椒味噌風味焼き 小松菜のお浸し 栗とさつま芋の白和え 根菜煮　五穀ひじきごはん
6日　490kcal　塩分2.6ｇ お月見メニューデー ★ ハンバーグ＆月見オムレツ なすボロネーゼ風 芋餅天 春雨ゆかりマヨサラダ　ごはん	7日　480kcal　塩分2.7ｇ ★ 海鮮あんかけ塩焼きそば きゅうり中華和え　南瓜サラダ 揚げ出し豆腐きのこあん　ごはん	8日　490kcal　塩分2.9ｇ ★ 豚肉のすき煮 揚げナスの柚子風味和え アジから揚げ野菜あん 山くらげおかか和え 梅しらすごはん	9日　500kcal　塩分2.7ｇ 腸活メニュー ★ たらの天ぷら ～湯葉の中華あんかけ～ 里芋のしそひじき和え 鶏つくね和風あん 切干し山菜煮　ごはん	10日　490kcal　塩分2.7ｇ ★ 三陸産サーモンマヨフライ ＆豚肉とじゃが芋のオイスター炒め マカロニサラダ　佃煮昆布 イカ天南蛮酢　ごはん
13日　500 kcal　塩分2.7ｇ ★ ヒレカツ ちょいがけカレーソース付（小袋） いんげんピーナツ和え　五目豆煮 絹揚げそぼろあん　ごはん	14日　480kcal　塩分2.6ｇ ★ カレイの煮付け風＆炊き合わせ 山菜の酢のもの　さつま芋サラダ 豆腐しんじょう天　ごはん	15日　500kcal　塩分2.6ｇ ★ 国産牛すじ煮入りコロッケ 菜の花辛子和え　青じそ大根 鶏だんごとれん根トマト煮　ごはん	16日　490kcal　塩分2.7ｇ ★ 鶏肉の味噌焼き ～梅しそソース～ 春雨きゅうり明太サラダ　南瓜煮 切干しのチャプチェ風　ごはん	17日　480kcal　塩分2.7ｇ お祭り屋台風メニューデー ★ 赤魚のバター醤油焼 つくね串　五目塩焼きそば たこ焼き　彩り野菜ごはん
20日　480kcal　塩分2.6ｇ ★ ロールキャベツの秋野菜クリーム煮込み風 ポテトブロッコリーサラダ 柚子なます 五目豆腐甘辛あん　ごはん	21日　480kcal　塩分2.6ｇ ★ 豆腐ハンバーグ＆きのこバター風味オムレツ 豚肉と刻み昆布炒り煮 炊き合わせ 青じそお豆サラダ　ごはん	22日　500kcal　塩分2.6ｇ ★ 赤魚の白味噌仕込みカツ きゅうりの昆布和え 鶏信田巻 大根韓国風煮　ごはん	23日　490kcal　塩分2.7ｇ 腸活メニュー ★ いかしそカツ＆塩麹肉じゃが 花野菜とお芋の胡麻和え きんぴら　菜の花の和風パスタ ひじきごはん	24日　480kcal　塩分2.6ｇ ★やわらかささみのパン粉焼き ～きのこデミグラスソース～ 春雨酢もの　ひじきの五目煮 ポテトりんごサラダ　ごはん
27日　500kcal　塩分2.6ｇ NEW 大根煮の天ぷら入ります！ ★ 天ぷら盛り合わせ 小松菜のツナ和え 筑前煮 華大根　ごはん	28日　490kcal　塩分2.7ｇ ✨お楽しみ麺メニューデー✨ ★ 長崎ちゃんぽん風うどん 海鮮チヂミ あじ南蛮漬け 山くらげおかか和え　高菜ごはん	29日　490kcal　塩分2.7ｇ ★ カレイの胡麻照り焼き＆春菊と竹輪のかき揚げ 切干し大根の甘酢和え オムレツかにあん 山芋のわさび和え　ごはん	30日　500kcal　塩分2.6ｇ ★ 白身魚フライ ～オニオンコールスローソース～ 春雨みかん甘酢和え　八幡巻き 南瓜の豆乳シチュー　ごはん	31日　500kcal　塩分2.6ｇ ★ とり天 ～紅葉おろしあん～ 白菜の柚子お浸し カニしゅうまい こんにゃく辛子酢味噌　ごはん

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。