











月曜日

いつもとやま生協の夕食宅配をご利用 いただきありがとうございます。

お知り合いの方で生協の宅配弁当に 興味のある方がおられましたら、 ぜひ、ご紹介ください! 配送担当にお声をかけてください!

1月7日頃から立冬、11月22日頃に初冬を迎えます。 年々の温暖化により、昔のような季節を感じにくくなっておりますが、 ふとした空気や風に冬の冷たさを感じる頃とのこと・・。 冬の寒さに備える時季として、身体を温める効果のある『根菜料理』

や『鍋物』など旬の食材を楽しみながら冬を迎えましょう!!



塩分2.8g

★腸活メニューデー

赤魚の塩麹照り焼き

木曜日

さばのねぎ味噌がけ
ごぼうのかき揚げ添え

11/27 カレイの粕漬け焼き

★あったかメニューデー

7日 おでん風煮込み

あったまる煮込みメニューを取り入れております。



• 3日 480kcal 塩分2.7g 文化の日

★あじの唐揚げ ~野菜甘酢あん~

小松菜胡麻和え 肉じゃが 彩り五目卯の花 紅あずま芋の葛餅

10日 480kcal 塩分2.8g

*モーズin/\ンバーグ &エビフライ

~オニオンステーキソース~ 大根オクラお浸し 野菜炒め 炒りごぼう抹茶わらび餅

17日 470kcal 塩分2.7g

★ やわらかささみのパン粉焼き ~おろしりんご入りトマトソース~ 大根水菜サラダ 小松菜ナムル

揚げ豆腐湯葉あんかけ

• 24日 460kcal 塩分2.8g

彩りしば漬

★勝すき煮風うどん

赤魚西京焼き切干し山菜煮 春雨さっぱりサラダー桜漬け 4日 480 kcal 塩分2.7g

★ たらの天ぷら 〜蛤と帆立だしのあんかけ〜

> きのこ入り五目焼きそば おすわい茶花豆 彩りつくね和風あん

塩分**2.8**g

★カレイの山椒風味焼き

ピーマン味噌炒め 高野豆腐玉子とじめかり大根 柚子おろし肉だんご

18日 480kcal 塩分2.8g

★和牛すきやきコロッケ

彩り野菜マリネ 塩そば八宝菜あん ひじき白和え 大豆佃煮

25日 490kcal

大での盛り合わせ

小車麩煮 春菊の胡麻和え 鶏肉八幡巻き茶花豆

腸活メニュー 赤魚の塩麹照り焼き

水曜日

千草焼き 豆腐五目煮 いかと里芋の味噌煮 刻み野沢菜漬

12日 470kcal 塩分2.8g

鶏肉のサクサク ねぎごまオイル焼き

ブロッコリー胡麻和え イカ天青じそ南蛮 しらす生姜 さつま芋チーズサラダ

19日 460kcal 塩分2.7g あったかメニューデー

* メバルのムニエル ~粒マスタード&ナッツのソース~

> 菜の花からし和え 根菜豆乳シチュー

スパイスポテトサラダーしそ桜漬

26日 490kcal 塩分2.8g

★厚切ヒしカツ味噌カツソース &きのこオムレツ

> わかめと麩の酢物 スパゲティー明太サラダ がんも炊合わせ、柚子大根

470kcal 塩分**2.8**g **6日**

★ きのこカレー &ミルフィーユ豚カツ

> 麩とわかめ酢の物 シーフードペンネ

なす柚子醤油和え梅大根

13日 470kcal 塩分2.8g

腸活メニュー ★さばのねぎ味噌がけ

ごぼうのかき揚げ添え 南瓜いとこ煮ひじきと鶏炒り煮

山くらげおかか和えー桜漬け

20日 470kcal 塩分2.8g

★ 豚肉 73 ルコギ風炒め

海鮮チヂミ 肉詰めいなりおろしぽん酢 青じそ大根 ごぼうおかか煮

腸活メニュー

★かれいの粕漬け焼き ごろごろイカメンチ

小松菜きのこ煮浸し 豚肉と玉子の辛味噌炒め こんにゃく酢味噌和え 華大根

460kcal 塩分2.7g あったかメニューデー

★鶏肉の柚子味噌焼き & おでん風煮込み

お豆シーザーサラダ 水ぎょうざ玉子あん彩りしば漬 きんぴらごぼう

14日 470kcal 塩分2.7g

★秋鮭の西京味噌メンチカツ

小松菜中華和え 炊き合わせ 野菜豆五目煮柚子大根

21日 470kcal 塩分2.8g

★赤魚の唐揚げ ~紅葉おろしあん~

さつま揚げと菜の花炊合わせ 根菜味噌煮紅あずま芋サラダ 黒酢あん肉だんご

28日 490kcal 塩分2.7g

★ とり天 梅おろしだれ

花野菜サラダ 柚子なます 春雨チンゲン菜炒め黒豆煮

※裏面のメッセージもご記入ください。 11月の献立で最も美味しかったメニューは何でしたか?

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

④献立内容が変更となる場合があります。

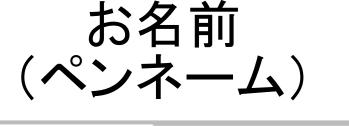
⑤配達時間は指定できません。 ※天候・交通事情・配送担当の変更などにより、時間は異なります。 6 お弁当容器は、軽く水洗いして、ご返却ください。

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





お住まいの 市町村







月曜日

いつもとやま生協の夕食宅配をご利用 いただきありがとうございます。

お知り合いの方で生協の宅配弁当に 興味のある方がおられましたら、 ぜひ、ご紹介ください! 配送担当にお声をかけてください!

火曜日 水曜日

★暦の上では11月7日頃から立冬、11月22日頃に初冬を迎えます。 年々の温暖化により、昔のような季節を感じにくくなっておりますが、 ふとした空気や風に冬の冷たさを感じる頃とのこと・・。 冬の寒さに備える時季として、身体を温める効果のある『根菜料理』 や『鍋物』など旬の食材を楽しみながら冬を迎えましょう!!



★腸活メニューデー

木曜日

さばのねぎ味噌がけ
ごぼうのかき揚げ添え 11/13

11/27 カレイの粕漬け焼き

★あったかメニューデー

7日 おでん風煮込み

あったまる煮込みメニューを取り入れております。



• 3日 500kcal 塩分2.6g 文化の日

★あじの唐揚げ ~野菜甘酢あん~

小松菜胡麻和え 肉じゃが 彩り五目卯の花ごはん

500kcal 塩分2.7g

★ チーズin/\ンバーグ &エビフライ

~オニオンステーキリース~ 大根オクラお浸し 野菜炒め 炒りごぼうごはん

17日 490kcal 塩分2.6g

★ やわらかささみのパン粉焼き ~おろし りんご 入り トマトソース~ 大根水菜サラダ 小松菜ナムル 揚げ豆腐湯葉あんかけごはん

• 24日 480kcal 塩分2.7g

★豚すき煮風うどん

赤魚西京焼き切干し山菜煮 春雨さっぱりサラダごはん 500 kcal 塩分2.6g

★たらの天ぷら 〜蛤と帆立だしのあんかけ〜

おすわい きのこ入り五目焼きそば 彩りつくね和風あんごはん

480kca1

★カレイの山椒風味焼き

ピーマン味噌炒め 柚子おろし肉だんご 高野豆腐玉子とじごはん 18日 500kcal 塩分2.7g

★和牛すきやきコロッケ

彩り野菜マリネ 塩そば八宝菜あん ひじき白あえごはん

25日 510kcal 塩分**2.6**g

★ 天ぷら盛り合わせ

春菊の胡麻和え 小車麩煮 鶏肉八幡巻きごはん

塩分2.7g 腸活メニュー

赤魚の塩麹照り焼き

豆腐五目煮

いかと里芋の味噌煮 刻み野沢菜漬 ごはん

490kcal

★ 鶏肉のサクサク ねぎごきオイル焼き

ブロッコリー胡麻和え さつま芋チーズサラダ イカ天青じそ南蛮 彩り野菜ごはん

19日 480kcal 塩分2.6g あったかメニューデー

* メバルのムニエル ~粒マスタード&ナッツのソース~

菜の花からし和え 根菜豆乳シチュー スパイスポテトサラダ ごはん 26日 510kcal

★厚切ヒしカツ味噌カツソース &きのこオムレツ

> わかめと麩の酢物 スパゲティー明太サラダ がんも炊合わせごはん

490kcal 塩分2.7g

★ きのこカレー &ミルフィーユ豚カツ

麩とわかめの酢物 梅大根 なす柚子醤油和えごはん

★さばのねぎ味噌がけ ごぼうのかき揚げ添え

南瓜いとこ煮ひじきと鶏炒り煮 山くらげおかか和えごはん

20日 490kcal 塩分2.7g

★ 豚肉 スルコギ風炒め

海鮮チヂミ 肉詰めいなりおろしぽん酢 青じそ大根ごはん

腸活メニュー ★かれいの粕漬け焼き ごろごろイカメンチ

こんにゃく酢味噌和え 豚肉と玉子の辛味噌炒め 小松菜きのこ煮浸し、牛しぐれ煮ごはん

480kcal 塩分**2.6**g あったかメニューデー

金曜日

★鶏肉の柚子味噌焼き

お豆シーザーサラダ 水ぎょうざ玉子あん おでん風煮生姜高菜ごはん 14日 490kcal

★秋鮭の西京味噌メンチカツ

小松菜中華和え 炊き合わせ 野菜豆五目煮ごはん

21日 490kcal 塩分2.7g

★ホ魚の唐揚げ ~紅葉おろしあん~

さつま揚げと菜の花炊合わせ 根菜味噌煮紅あずま芋サラダ エビ山椒ちりめんご飯

28日 510kcal

★ とり天 梅おろしだれ

花野菜サラダ 柚子なます 春雨チンゲン菜炒めごはん

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 **00**80120-555-192



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。

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。