おかずコース　4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
季節の変わり目は自律神経を整える食事を… 『幸せホルモン』と呼ばれる”セロトニン”は、自律神経のバランスを整える働きがあるホルモンで、約９割が『腸』から分泌されています。第２の脳とも呼ばれる腸の環境を整えることで、自律神経のバランスも良くなります✨『腸活』も大切ですね！！ 💚おすすめの食材　→　トマト（神経のリラックス、血流促進効果の『ギャバ』という成分を多く含む） ブロッコリー（体にストレスがかかると大量に消費される『ビタミンC』を多く含む！ 鮭・バナナ・チーズなどの乳製品（セロトニンの生成に必要なトリプトファンを多く含む）		1日　460 kcal　塩分2.7ｇ	2日　470kcal　塩分2.8ｇ	3日　480kcal　塩分2.7ｇ
		★ たらの煮付け風 南瓜天・椎茸の海鮮すりみ詰め天 山菜のナムル　なすのそぼろ炒め 華風和え　大根の柚子漬け	✨4月のいきいきメニュー✨ ★ 豚肉とブロッコリーの ねぎ塩だれ炒め 小松菜胡麻和え 肉詰めいなりのすだちおろし 卵の花サラダ　彩り柴漬け	★ サーモンのバタームニエル ～トマトソース～ 里芋のしそひじき和え 豚肉と玉子の炒め物 マカロニサラダ　竹の子ちりめん
6日　470kcal　塩分 2.8g	7日　470kcal　塩分 2.7g	8日　480 kcal　塩分2.8ｇ	9日　480kcal　塩分 2.7g	10日　460 kcal　塩分 2.6g
★ 白身魚の天ぷら ～油淋鶏あん～ 山菜の酢の物　五目きんぴら 鶏肉の八幡巻き　梅大根	★とろ～りチーズinハンバーグ ～ハヤシソース～ 大根とオクラのお浸し 野沢菜とベーコンのパスタ かに風味しゅうまい　抹茶わらび餅	★ お豆とひき肉のカレー ポークミルフィーユカツのせ 筍とふきの白和え 白身魚しんじょう天 れん根甘酢和え　茶花豆	腸活メニュー ★ さばの胡麻照り焼き 春菊とごぼうのかき揚げ わかめの甘酢和え わらびと切干し煮物 筍しんじょう　大豆の佃煮	★ カレイの山椒風味焼き 春野菜の炊き合わせ 春雨のゆかりマヨサラダ キャベツ焼き ごぼうの土佐煮　ゆかり大根
13日　480kcal　塩分 2.7g	14日　470kcal　塩分 2.7g	15日　470kcal　塩分 2.7g	16日　460kcal　塩分 2.7g	17日　470kcal　塩分 2.8g
★ とり天 ～梅しそタルタルソース～ 山菜のナムル　大根のそぼろ煮 花野菜のシーザーサラダ　華大根	★ 白身魚※のカレームニエル （※メルルーサ使用） 鶏肉の信田巻 揚げ出し豆腐紅葉おろしあん オクラ湯葉お浸し　黒豆煮	4月の季節メニュー ★ 駿河湾産桜エビの クリームコロッケ きゅうりの梅しらす和え 菜の花と筍のペペロン風パスタ 彩り五目卯の花　ミニ大福	★豆腐ステーキ柚子味噌あん 磯部ささみフライ添え 筍と菜の花のお浸し いかとじゃが芋のトマト煮 ごぼうのおかか煮　さくら漬け	★ 長崎ちゃんぽん風 あんかけ焼きそば えび水餃子のあんかけ 春雨しそサラダ ひじき煮　白花豆
20日　470kcal　塩分 2.7g	21日　490kcal　塩分 2.6g	22日　470kcal　塩分2.7ｇ	23日　480kcal　塩分 2.8g	24日　480kcal　塩分 2.7g
★鶏の香草パン粉焼き＆オムレツ ～りんご果汁入りトマトソース～ 春菊の胡麻和え　ごぼうサラダ いかの南蛮漬け　ふきおかか和え	★ 天ぷらの盛り合わせ 彩りつみれ炊き合わせ 切干し大根のしそひじき和え 柚子なます　彩り柴漬け	腸活メニュー ★ 春野菜と帆立の クリームシチュー しらすの柚子塩パスタ 五目豆腐のあんかけ 切干し大根煮　ゆかり大根	★ 柚子薫るたらの ひとくちフライ・彩りつくね こんにゃくごぼうおかか和え 野菜の辛味噌炒め きくらげ豆腐　紅あずま芋サラダ	★ 赤魚の粕漬け焼き さつま芋と小松菜のかき揚げ 黒酢あんかけ肉だんご 大豆の青じそサラダ 鶏と根菜の煮物　柚子大根
27日　480kcal　塩分 2.8g	28日　460kcal　塩分 2.7g	29日　470kcal　塩分 2.8g	30日　470 kcal　塩分 2.7g	✨4月のいきいきメニュー✨ 4/2日（木）の献立は、 ビタミンB1、ビタミンCがたっぷり!! 自律神経を整えるのに必要とされるビタミンB1やビタミンCが多く含まれる食材を使用したメニューとなっております。睡眠、３度の食事をきちんと摂って、『春バテ』にならないよう備えましょう
★ やわらか豚カツ 焙煎胡麻カツソース こんにゃく辛子酢味噌 あんかけスパゲティー 炊き合わせ　大豆佃煮	腸活メニュー ★ 豆腐ハンバーグ ～おろし照り焼きソース～ れん根の明太マヨサラダ オムレツきのこあん 五目豆煮　佃煮昆布	★ ごま豆乳坦々風 あんかけうどん さばの照焼き　五目ひじき煮 さつま芋の甘露煮　大根梅漬け	★ メバルのから揚げ ～すだち酢入り南蛮あん～ 春雨オイスターソテー 揚げナスの柚子醤油 ポテトサラダ　さくら漬け	

４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　4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
季節の変わり目は自律神経を整える食事を… 『幸せホルモン』と呼ばれる”*セロトニン*”は、自律神経のバランスを整える働きがあるホルモンで、約９割が『腸』から分泌されています。第２の脳とも呼ばれる腸の環境を整えることで、自律神経のバランスも良くなります✨ 『腸活』も大切ですね！！ 💚おすすめの食材　→　トマト（神経のリラックス、血流促進効果の『ギャバ』という成分を多く含む） ブロッコリー（体にストレスがかかると大量に消費される『ビタミンC』を多く含む！ 鮭・バナナ・チーズなどの乳製品（セロトニンの生成に必要なトリプトファンを多く含む）		1日　480 kcal　塩分2.6ｇ	2日　490kcal　塩分2.7ｇ	3日　500kcal　塩分2.6ｇ
		★ たらの煮付け風 南瓜天・椎茸の海鮮すりみ詰め天 山菜のナムル　なすのそぼろ炒め 華風和え　青しそ高菜ごはん	✨4月のいきいきメニュー✨ ★ 豚肉とブロッコリーの ねぎ塩だれ炒め 小松菜胡麻和え 肉詰めいなりのすたぢおろし 卯の花サラダ　ごはん	★ サーモンのバタームニエル ～トマトソース～ 里芋のしそひじき和え 豚肉と玉子の炒め物 竹の子ちりめん　ごはん
6日　490kcal　塩分 2.7g	7日　490kcal　塩分 2.6g	8日　500 kcal　塩分2.7ｇ	9日　500kcal　塩分 2.6g	10日　480 kcal　塩分 2.5g
★ 白身魚の天ぷら ～油淋鶏あん～ 山菜の酢の物　五目きんぴら 鶏肉の八幡巻き　ごはん	★とろ～りチーズinハンバーグ ～ハヤシソース～ 大根とオクラのお浸し 野沢菜とベーコンのパスタ かに風味しゅうまい　ごはん	★ お豆とひき肉のカレー ポークミルフィーユカツのせ 筍とふきの白和え 白身魚しんじょう天 れん根甘酢和え　ごはん	腸活メニュー ★ さばの胡麻照り焼き 春菊とごぼうのかき揚げ わかめの甘酢和え わらびと切干し煮物 筍しんじょう　五穀ひじきごはん	★ カレイの山椒風味焼き 春野菜の炊き合わせ 春雨のゆかりマヨサラダ キャベツ焼き ごぼうの土佐煮　ごはん
13日　500kcal　塩分 2.6g	14日　490kcal　塩分 2.6g	15日　490kcal　塩分 2.6g	16日　480kcal　塩分 2.6g	17日　490kcal　塩分 2.7g
★ とり天 ～梅しそタルタルソース～ 山菜のナムル　大根のそぼろ煮 花野菜のシーザーサラダ　ごはん	★ 白身魚※のカレームニエル （※メルルーサ使用） 鶏肉の信田巻 揚げ出し豆腐紅葉おろしあん オクラ湯葉お浸し　ごはん	4月の季節メニュー ★ 駿河湾産桜エビの クリームコロッケ きゅうりの梅しらす和え 菜の花と筍のペペロン風パスタ 彩り五目卯の花　エビ山椒ごはん	★豆腐ステーキ柚子味噌あん 磯部ささみフライ添え 筍と菜の花のお浸し いかとじゃが芋のトマト煮 ごぼうのおかか煮　ごはん	★ 長崎ちゃんぽん風 あんかけ焼きそば えび水餃子のあんかけ 春雨しそサラダ ひじき煮　ごはん
20日　490kcal　塩分 2.6g	21日　510kcal　塩分 2.5g	22日　490kcal　塩分2.6g	23日　500kcal　塩分 2.7g	24日　500kcal　塩分 2.6g
★鶏の香草パン粉焼き＆オムレツ ～りんご果汁入りトマトソース～ 春菊の胡麻和え　ふきおかか和え いかの南蛮漬け　ごはん	★ 天ぷらの盛り合わせ 彩りつみれ炊き合わせ 切干し大根のしそひじき和え 柚子なます　ごはん	腸活メニュー ★ 春野菜と帆立の クリームシチュー しらすの柚子塩パスタ 五目豆腐のあんかけ 切干し大根煮　ごはん	★ 柚子薫るたらの ひとくちフライ・彩りつくね こんにゃくごぼうおかか和え 野菜の辛味噌炒め きくらげ豆腐　竹の子ごはん	★ 赤魚の粕漬け焼き さつま芋と小松菜のかき揚げ 鶏と根菜の煮物 大豆の青じそサラダ 照焼き肉だんご　ごはん
27日　500kcal　塩分 2.7g	28日　480kcal　塩分 2.6g	29日　490kcal　塩分 2.7g	30日　490 kcal　塩分 2.6g	✨4月のいきいきメニュー✨ 4/2日（木）の献立は、 ビタミンB1、ビタミンCがたっぷり!! 自律神経を整えるのに必要とされるビタミンB1やビタミンCが多く含まれる食材を使用したメニューとなっております。睡眠、３度の食事をきちんと摂って、『春バテ』にならないよう備えましょう
★ やわらか豚カツ 焙煎胡麻カツソース こんにゃく辛子酢味噌 あんかけスパゲティー 炊き合わせ　わかめごはん	腸活メニュー ★ 豆腐ハンバーグ ～おろし照り焼きソース～ れん根の明太マヨサラダ オムレツきのこあん 五目豆煮　ごはん	★ ごま豆乳坦々風 あんかけうどん さばの照焼き　五目ひじき煮 さつま芋の甘露煮　ごはん	★ メバルのから揚げ ～すだち酢入り南蛮あん～ 春雨オイスターソテー 揚げナスの柚子醤油 ポテトサラダ　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。