## 2025年 ならコープの夕食宅配 献立表

※表示は1食分です

	日替	日替わりスープを期間限定でお届けします				
お届日	曜日	商	品	名	ご注	主文締切日

9/23

				COUNTY			
お		10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	お届日曜日 商品名
弁   当	7	牛肉のプルコギ炒め		豚肉と茄子のみそ炒め	さばのみそ焼き	コロッケ	9/29 月 野菜たっぷりポトフ
<u> </u>	ス	・ ドリングコークの 彩りきんぴら	ケチャップスパゲティ	がんもと切干大根の煮物	南瓜の塩麹和え	<b>エロック</b> チンゲン菜のナムル	9/30 火 ピリ辛ごま豆乳スープ
		トレッション かっとんじっ ちくわとピーマンのみそ炒め			小松菜としらすのおひたし	★ グレープゼリー	10/1 水 8種具材の豚汁
に使用し			人参のおひたし	ロ菜の昆布和え	きんぴらごぼう	もやしとわかめのソテー	10/1 水 ち径具物のが/1 10/2 木 あさりのクラムチャウダ・
米は奈良		± → % □ ( 2 2 0 1 )	大多のありたり 青しそごはん(243kcal.)	白ズ飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	白ご飯(228kcal.)	
ひかりを おりま		口と訳(ZZOKCal.)			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1	10/3 金   ごま油香る中華スープ
過平均		アレルギー源: <b>えび・小麦・卵</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵・乳成分</b>	<b>小麦・卵・乳成</b> アレルギー源: <b>分・落花生</b>	<b>小麦・(えび・か</b> アレルギー源: (こ)	<b>小麦・乳成分・</b> アレルギー源: <b>(えび・かに)</b>	   お届日 曜日 商品名
	i i	※エフリギ ・ <b>405</b> Isoal			ツンフラリギ ・ <b>447</b> Icon		
エネルギー 週平均	Kcal	総エネルギー: 485 kcal 塩分: 1.6 g	総エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.2 g	総エネルギー: 472 kcal	総エネルギー: 447 kcal 塩分: 2.2 g	総エネルギー: 462 kcal 塩分: 1.3 g	
	1.8 g	<u> </u>	<del>                                     </del>	塩分: 1.7 g	I	-	
塩分		10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	10/8 水 旨辛スンドゥブチゲ
		牛肉のプルコギ炒め	鶏天の甘酢だれ	豚肉と茄子のみそ炒め	さばのみそ焼き	コロッケ	10/9 木 7種具材の粕汁
お		野菜のミンチ巻き	麻婆茄子	しゅうまい	豚肉とりんごの生姜焼き	肉団子と白菜の煮物	10/10 金 エビのビスク風スープ
か		彩りきんぴら	ケチャップスパゲティ	がんもと切干大根の煮物	じゃが芋の山椒焼き	チンゲン菜のナムル	
ず	 	いんげんとこんにゃくのピリ辛煮		人参と油揚げの炒め物	小松菜としらすのおひたし	くわいときのこの塩炒め	お届日曜日 商品名
	ス	ちくわとピーマンのみそ炒め			南瓜の塩麹和え	★ グレープゼリー	10/13 月 豆腐と玉子の中華あんか
	İ	野沢菜の炒り玉子	人参のおひたし	白菜の昆布和え	きんぴらごぼう 	もやしとわかめのソテー	10/14 火 野菜たっぷりポトフ
週平均	364	アレルギー源: <b>えび・小麦・卵</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵・乳成分</b>	<b>小麦・卵・乳成分・</b> アレルギー源: <b>落花生・(えび・か</b>	<b>小麦・(えび・か</b> アレルギー源:	<b>小麦・乳成分・</b> アレルギー源:	10/15 水 ピリ辛ごま豆乳スープ
エネルギー	Kcal			(C)		(えび・かに)	10/16 木 8種具材の豚汁
週平均	2.9 g	総エネルギー: <b>337 kcal</b>	総エネルギー: 363 kcal	総エネルギー: 403 kcal	総エネルギー: <b>377 kcal</b>	総エネルギー: 338 kcal	10/17 金 あさりのクラムチャウダ・
塩分		塩分: <b>2.7 g</b>	塩分: <b>2.7 g</b>	塩分: 3.3 g	塩分: 3.0 g	塩分: 2.6 g	
		10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	お届日 曜日 商品名
お		豚肉のケチャップ炒め	ハンバーグのトマトみぞれソース	肉じやが	鶏唐揚げ	牛肉とこんにゃくのピリ辛煮	10/20 月 ごま油香る中華スープ
か	⊐	炊き合わせ	肉野菜炒め	あじの塩麹焼き	さつま揚げと野菜の炒め物	厚揚げとなすのトマト炒め	10/21 火 あっさり野菜ちゃんぽん
ず	ı	彩りきんぴら	キャベツとベーコンの甘醤油炒め	がんもと切干大根の煮物	南瓜の塩麹和え	チンゲン菜のナムル	10/22 水 オニオングラタン風スー
小	ス	野沢菜の炒り玉子	人参のおひたし	白菜の昆布和え	きんぴらごぼう	★ グレープゼリー	10/23 木 旨辛スンドゥブチゲ
週平均	351			<b>フレルギー海 小麦・(えび・か</b>			10/24 金 7種具材の粕汁
エネルギー	Kcal	アレルギー源: <b>小麦・卵</b>	アレルギー源: <b>小麦・卵・乳成分</b>	アレルギー源: (た)	アレルギー源: <b>小麦・卵</b>	アレルギー源: <b>小麦</b>	
週平均	2.4.=	総エネルギー: 356 kcal	総エネルギー: 307 kcal	総エネルギー: 351 kcal	総エネルギー: 417 kcal	総エネルギー: 324 kcal	お届日曜日 商品名
塩分	2.4 g	塩分: <b>2.0</b> g	塩分: 2.5 g	塩分: 3.0 g	塩分: <b>2.4 g</b>	塩分: <b>2.2 g</b>	10/27 月 エビのビスク風ス一プ
		108270/81	10月20日(水)	10B20D(-k)	10月30日(木)	10日21日(全)	10/28 火 豆腐と玉子の中華あんか(
		10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	TODOD(N)	10月31日(金)	10/20  入  立肉と玉丁の千半のルか
		プルコギ風牛肉の炒め物	八宝菜	10月29日(水) 豚肉のぽん酢たれ	 	タンドリーチキン	
彩					. ,	. ,	10/29 水 野菜たっぷりポトフ
彩菜		プルコギ風牛肉の炒め物	八宝菜	豚肉のぽん酢たれ	ホキの香草焼き	タンドリーチキン	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ
菜		プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物	<b>八宝菜</b> ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物	<b>豚肉のぽん酢たれ</b> 白身魚の梅しそフライ	<b>ホキの香草焼き</b> 豆腐のひき肉包み揚げ天	<b>タンドリーチキン</b> エビと野菜の味噌マヨソース	10/29 水 野菜たっぷりポトフ
菜御	П.	プ <b>ルコギ風牛肉の炒め物</b> お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい	<b>八宝菜</b> ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平	<b>豚肉のぽん酢たれ</b> 白身魚の梅しそフライ くわいのたらこバター醤油炒め	<b>ホキの香草焼き</b> 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め	<b>タンドリーチキン</b> エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁
菜		プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め	<b>八宝菜</b> ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平	<b>豚肉のぽん酢たれ</b> 白身魚の梅しそフライ くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物	<b>ホキの香草焼き</b> 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物	<b>タンドリーチキン</b> エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁 お届日 曜日 商 品 名
菜御	コース	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え	<b>八宝菜</b> ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め	<b>豚肉のぽん酢たれ</b> 白身魚の梅しそフライ くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物	<b>ホキの香草焼き</b> 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダー
菜御	コース	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え	<b>八宝菜</b> ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め	<b>豚肉のぽん酢たれ</b> 白身魚の梅しそフライ くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 もやしとコーンの炒め物	<b>ホキの香草焼き</b> 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ
菜御	コ   ス	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め  ** ブロッコリーとかにかまのサラダ ** きゅうり漬け	<ul><li>豚肉のぽん酢たれ</li><li>白身魚の梅しそフライ</li><li>くわいのたらこバター醤油炒め</li><li>魚肉ソーセージの炒め物</li><li>ほうれん草とひき肉の和え物</li><li>もやしとコーンの炒め物</li><li>★ キャベツのごまマヨ和え</li><li>★ 大根漬け</li></ul>	<ul> <li>ホキの香草焼き</li> <li>豆腐のひき肉包み揚げ天</li> <li>玉葱と竹輪のソース炒めかぼちゃの煮物ピーマンとしらすの煮物きくらげの煮物</li> <li>★ れんこんサラダ</li> <li>★ 黒豆</li> </ul>	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん
菜 御 膳		プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め  **  **  **  **  **  **  **  **  **	<ul><li>豚肉のぽん酢たれ</li><li>白身魚の梅しそフライ</li><li>くわいのたらこバター醤油炒め</li><li>魚肉ソーセージの炒め物</li><li>ほうれん草とひき肉の和え物</li><li>もやしとコーンの炒め物</li><li>★ キャベツのごまマヨ和え</li></ul>	<ul><li>ホキの香草焼き</li><li>豆腐のひき肉包み揚げ天</li><li>玉葱と竹輪のソース炒めかぼちゃの煮物</li><li>ピーマンとしらすの煮物きくらげの煮物</li><li>★ れんこんサラダ</li></ul>	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け	10/29 水 野菜たっぷりポトフ   10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ   10/31 金 8種具材の豚汁   お届日 曜日 商 品 名   11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ   11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん   11/6 木 オニオングラタン風スープ
菜 御 膳 週平均	Kcal	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め  ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに	豚肉のぽん酢たれ 白身魚の梅しそフライ くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 もやしとコーンの炒め物 ★ キャベツのごまマヨ和え ★ 大根漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	<ul> <li>ホキの香草焼き</li> <li>豆腐のひき肉包み揚げ天</li> <li>玉葱と竹輪のソース炒めかぼちゃの煮物ピーマンとしらすの煮物きくらげの煮物</li> <li>★ れんこんサラダ</li> <li>★ 黒豆</li> </ul>	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け  『アレルギー源・ 卵・乳成分・小	10/29 水 野菜たっぷりポトフ   10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ   10/31 金   8種具材の豚汁   お届日 曜日
菜 御膳 週平均 エネルギー		プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め  ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに	豚肉のぽん酢たれ 白身魚の梅しそフライ くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 もやしとコーンの炒め物 ★ キャベツのごまマヨ和え ★ 大根漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび	10/29 水 野菜たっぷりポトフ   10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ   10/31 金 8種具材の豚汁   お届日 曜日 商 品 名   11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ   11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんぱ   11/6 木 オニオングラタン風スープ   11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ
<b>菜</b> 御膳 週 エルギー	Kcal 3.5 g	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 塩分: 420 kcal	<ul> <li>豚肉のぽん酢たれ</li> <li>白身魚の梅しそフライ</li> <li>くわいのたらこバター醤油炒め</li> <li>魚肉ソーセージの炒め物</li> <li>ほうれん草とひき肉の和え物</li> <li>もやしとコーンの炒め物</li> <li>★ キャベツのごまマヨ和え</li> <li>★ 大根漬け</li> <li>アレルギー源: 卵・乳成分・小麦</li> <li>総エネルギー: 455 kcal</li> <li>塩分: 3.4 g</li> </ul>	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g	10/29 水 野菜たっぷりポトフ   10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ   10/31 金   8種具材の豚汁   お届日 曜日
<b>菜</b> 御膳 週 エルギー	Kcal	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g 10月27日(月)	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火)	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ キャベツのごまマヨ和え     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g  10月29日(水)	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金)	10/29 水 野菜たっぷりポトフ   10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ   10/31 金 8種具材の豚汁   お届日 曜日 商 品 名   11/3 月 あさりのクラムチャウダー   11/4 火 ごま油香る中華スープ   11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん   11/6 木 オニオングラタン風スープ   11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ   お届日 曜日 商 品 名   11/10 月 7種具材の粕汁
菜御膳	Kcal 3.5 g お か ず	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g 10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ キャベツのごまマヨ和え     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g     10月29日(水)     豚肉とナスのトマ味噌炒め	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g  10月30日(木) あじ大葉フライ(ソース付)	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き	10/29 水 野菜たっぷりポトフ   10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ   10/31 金   8種具材の豚汁   お届日 曜日
菜御膳	Kcal 3.5 g お か ず	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・ かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g  10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め  ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g  10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ キャベツのごまマヨ和え     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)      豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 10月30日(木) あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ	10/29 水 野菜たっぷりポトフ   10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ   10/31 金 8種具材の豚汁
菜御膳	Kcal 3.5 g お か ず	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え * 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g  10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ キャベツのごまマヨ和え     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)      豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 10月30日(木) あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g  10月31日(金)  鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 野菜と玉子のマスタード炒め	10/29 水 野菜たっぷりポトフ   10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ   10/31 金   8種具材の豚汁   お届日 曜日
菜御膳 週本週塩 メイン りょり かんしょう かんしょう かんしょう かんしん かいいい かいい はい かいい かいい かいがい かいい かいがい かいがい	Kcal 3.5 g おかずコース	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・ かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g  10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め  ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 郷・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g  10月28日(火)  4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物  ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ キャベツのごまマヨ和え     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)      豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 10月30日(木) あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ	10/29 水 野菜たっぷりポトフ   10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ   10/31 金   8種具材の豚汁   お届日 曜日 商品名   11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ   11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん   11/6 木 オニオングラタン風スープ   11/7 金   旨辛スンドゥブチゲ   お届日 曜日 商品名   11/10 月 7種具材の粕汁   11/11 火 エビのビスク風スープ   11/12 水 豆腐と玉子の中華あんか   11/13 木 野菜たっぷりポトフ   11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ
菜御膳 週 塩 メイン 週 塩 サギ 均 か たっぷり 均	3.5 g おかずコ ース 421	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え * 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g  10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め  ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g  10月28日(火)  4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物  ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ キャベツのごまマヨ和え     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)      豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ ★ 黒豆 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 10月30日(木) あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g  10月31日(金)  鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 人参サラダ	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんに 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかに 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ  お届け日の赤字は祝祭日です
菜御膳 週本週塩 メイン 週ネリギリカ たっぷり 均ギリ	3.5 g おかずコ ース 421	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え * 葉大根のおかか和え  アレルギー源: ***のですがに	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ きゅうり漬け アレルギー源: ***	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)     豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え     サラダ     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 * れんこんサラダ * 黒豆 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 10月30日(木) あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 * れんこんサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 人参サラダ アレルギー源: 卵・小麦・えび	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽん 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんか 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通
菜御膳 週 塩 メイン 週 ネ 週 塩 サ ギ 均 分 た つ ぷ り 当 ギ 均	3.5 g おかずコ ース 421	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え * 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g  10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 ★ 紅あずまのサラダ  アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 399 kca	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め  ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 郷・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g  10月28日(火)  4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 郷・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 411 kcal	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)     豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え     外の花と豆のサラダ      アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 425 kcal	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 * れんこんサラダ * 黒豆  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g  10月30日(木)  あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 * れんこんサラダ  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー源: 卵・乳成分・小麦	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 人参サラダ アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 456 kcal	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダ・ 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんが 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかが 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の本体価格:1個あたり320円(税込34)
菜御膳 週本週塩 メイン 週ネリギリカ たっぷり 均ギリ	3.5 g おかずコース 421 Kcal	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ 対リフラワーの柚子風味和え * 葉大根のおかか和え アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g 10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 ★ 紅あずまのサラダ アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 399 kca 塩分: 2.1 g	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ きゅうり漬け アレルギー: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.5 g	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)      豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え     ★ 卯の花と豆のサラダ      アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 425 kcal     塩分: 2.4 g      は分: 2.4 g      お	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ** れんこんサラダ ** 黒豆  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 10月30日(木) あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 ** れんこんサラダ  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー : 413 kcal 塩分: 1.7 g	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダ・ 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんぱんぱんが、カーングラタン風スープ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・
菜御膳 週 塩 メイン 週 オ 週 塩 サ ギ 均 分 たっぷり 均 ギ 均 分	3.5 g おかずコース 421 Kcal	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え * 葉大根のおかか和え  アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g  10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 ★ 紅あずまのサラダ  アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 399 kca	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め  ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け  アレルギー源: 郷・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g  10月28日(火)  4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 郷・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 411 kcal	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)     豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え     外の花と豆のサラダ      アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 425 kcal	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 * れんこんサラダ * 黒豆  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g  10月30日(木)  あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 * れんこんサラダ  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー源: 卵・乳成分・小麦	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 人参サラダ アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 456 kcal	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダ・ 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんが 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかが 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の主文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日
菜御膳 週塩 メイン 週末週塩 カザギ は たつぷり 均 ギ 均 サ	3.5 g おかずコース 421 Kcal	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ 対リフラワーの柚子風味和え * 葉大根のおかか和え アレルギー源: 卵・小麦・えび・かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g 10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 ★ 紅あずまのサラダ アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 399 kca 塩分: 2.1 g	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ きゅうり漬け アレルギー: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.5 g	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)      豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え     ★ 卯の花と豆のサラダ      アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 425 kcal     塩分: 2.4 g      は分: 2.4 g      お	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ** れんこんサラダ ** 黒豆  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 10月30日(木) あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 ** れんこんサラダ  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー : 413 kcal 塩分: 1.7 g	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダ・ 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんぱんぱんが、カーングラタン風スープ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・
菜御膳 週 塩 メイン 週 オ 週 塩 サ ギ 均 分 たっぷり 均 ギ 均 分	3.5 g おかずコース 421 Kcal	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源:	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ きゅうり漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 泉・えび・かに 総エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.5 g 10月28日(火)	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     はうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)      豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え     ★ 卯の花と豆のサラダ      アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 425 kcal     塩分: 2.4 g  10月29日(水)  10月29日(水)	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 * れんこんサラダ * 黒豆  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g  10月30日(木) あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 * れんこんサラダ  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 413 kcal 塩分: 1.7 g  10月30日(木)	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 人参サラダ アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.5 g 10月31日(金) タンドリーチキン	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダ・ 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんが 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんが 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ  お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通・ 本体価格:1個あたり320円(税込34) ■注文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■消費期限:お届け日翌日の14:00
菜御膳 週塩 メイン 週末週塩 カザギ は たつぷり 均 ギ 均 サ	3.5 g おかずコース 421 Kcal	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え * 葉大根のおかか和え  アレルギー源: かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g  10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 ★ 紅あずまのサラダ アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 399 kca 塩分: 2.1 g  10月27日(月) プルコギ風牛肉の炒め物	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ きゅうり漬け アレルギー源: 舞・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 舞・えび・かに 総エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.5 g 10月28日(火) あじのメンチカツ 水餃子	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g     10月29日(水)     豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え     ★ 卯の花と豆のサラダ     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 425 kcal     塩分: 2.4 g     10月29日(水)     豚肉のぽん酢たれ     豚肉のぽん酢たれ	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 ★ れんこんサラダ	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小 麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 人参サラダ アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.5 g 10月31日(金)	10/29 水 野菜たっぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商 品 名 11/3 月 あさりのクラムチャウダー 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんが 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商 品 名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんかが 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ  お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通の計算が、大きないのでは、まままままままままままままままままままままままままままままままままままま
菜御膳 週塩 メイン 週末週塩 カロリ. サポーチ はずり たつぷり 均ず均分 サポー・	3.5 g おかずコース 421 Kcal	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源: かに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g  10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 ★ 紅あずまのサラダ  アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 399 kca 塩分: 2.1 g  10月27日(月) プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ きゅうり漬け アレルギー源: 舞・乳成分・小 麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 舞・えび・かに 総エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.5 g 10月28日(火) あじのメンチカツ 水餃子	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g     10月29日(水)     豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロッケ     カリフラワーの柚子胡椒和え	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 * れんこんサラダ * 黒豆 アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 10月30日(木) あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 * れんこんサラダ アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 413 kcal 塩分: 1.7 g 10月30日(木) ホキの香草焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 卵・乳成分・小麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜の落とし揚げ 野菜と玉子のマスタード炒め ★ 人参サラダ アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.5 g 10月31日(金) タンドリーチキン 東村山黒焼きそば	10/29 水 野菜たつぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商品名 11/3 月 あさりのクラムチャウダ・ 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんが 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんが 11/13 木 野菜たっぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ シ温は日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通・ ■ 本体価格:1個あたり320円(税込34) ■注文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■消費期限:お届け日翌日の14:00 ■保存方法:10℃以下 ■容器サイズ:直径131mm×H59mm ■製造元:カネ美食品㈱ ■電子レンジ加熱時間は目安です。フ
菜御膳 週塩 メイン 週末週塩 カロリ. サポーチ はずり たつぷり 均ず均分 サポー・	3.5 g おかずコース 421 Kcal 2.2 g	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ 対リフラワーの柚子風味和え * 葉大根のおかか和え アレルギー源: がに 総エネルギー: 477 kca 塩分: 3.7 g 10月27日(月) かれいのピリ辛ごまソース 鶏と大根の中華うま煮 しんじょうの煮物 ★ 紅あずまのサラダ アレルギー源: 卵・小麦 総エネルギー: 399 kca 塩分: 2.1 g 10月27日(月) プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 山芋のスクランブルエッグ風 ★ 赤いんげん豆のマリネ	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け アレルギー源: 第・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 第・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.5 g 10月28日(火) あじのメンチカツ 水餃子 ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ かぼちゃサラダ	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     キャベツのごまマヨ和え     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)      豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロ子胡椒和え     サラグ     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     ペエネルギー: 425 kcal     塩分: 2.4 g      10月29日(水)      豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     竹輪と野菜のピリネック     ブロッコリーのおかか和え      ★ ブロッコリーのおかか和え     オール・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 * れんこんサラダ * 黒豆  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 10月30日(木)  あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 * れんこんサラダ  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 413 kcal 塩分: 1.7 g 10月30日(木) ホキの香草焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め 糸昆布の煮物 * れんこんサラダ	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 第・乳成分・小 麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜のマスタード炒め ★ 人参サラダ アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.5 g 10月31日(金) タンドリーチキン 東村山黒焼きそば いんげんと玉子の炒め物 ★ 人参サラダ	10/29 水 野菜たつぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商品名 11/3 月 あさりのクラムチャウダ・ 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんが 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんが 11/13 木 野菜たつぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通・ 本体価格:1個あたり320円(税込34・ ■注文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■消費期限:お届け日翌日の14:00 ■保存方法:10℃以下 ■容器サイズ:直径131mm×H59mm ■製造元:カネ美食品㈱ ■電子レンジ加熱時間は目安です。フめていただくと、固めたスープが液状に
菜御膳 週塩 メイン 週末週塩 カロリー 対 ギ 均 一 とっぷり り ギ 均 サポート	3.5 g おかずコース 421 Kcal 2.2 g	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん ★ カリフラワーの柚子風味和え ★ 葉大根のおかか和え  アレルギー源:	ハ宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ ★ きゅうり漬け アレルギー源: 鬼・えび・かに 総エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 10月28日(火) 4種野菜のビビンバ風 肉巻の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ★ ブロッコリーとかにかまのサラダ アレルギー源: 第・乳成分・小麦・えび・かに 総エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.5 g 10月28日(火) あじのメンチカツ 水餃子 ピーマンと蒸し鶏の和え物 ★ かぼちゃサラダ	豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     くわいのたらこバター醤油炒め     魚肉ソーセージの炒め物     ほうれん草とひき肉の和え物     もやしとコーンの炒め物     キャベツのごまマヨ和え     ★ 大根漬け     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     総エネルギー: 455 kcal     塩分: 3.4 g      10月29日(水)      豚肉とナスのトマ味噌炒め     じゃがバター風コロ子胡椒和え     サラグ     アレルギー源: 卵・乳成分・小麦     ペエネルギー: 425 kcal     塩分: 2.4 g      10月29日(水)      豚肉のぽん酢たれ     白身魚の梅しそフライ     竹輪と野菜のピリネック     ブロッコリーのおかか和え      ★ ブロッコリーのおかか和え     オール・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト・スクト	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 * れんこんサラダ * 黒豆  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g  10月30日(木)  あじ大葉フライ (ソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 糸昆布の煮物 * れんこんサラダ  アレルギー源: 卵・乳成分・小麦 総エネルギー: 413 kcal 塩分: 1.7 g  10月30日(木) ホキの香草焼き ナスとさつま揚げの味噌炒め 糸昆布の煮物	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 ★ 人参サラダ ★ 福神漬け アレルギー源: 第・乳成分・小 麦・えび 総エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 10月31日(金) 鶏肉のマーマレード焼き エビと野菜のマスタード炒め ★ 人参サラダ アレルギー源: 卵・小麦・えび 総エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.5 g 10月31日(金) タンドリーチキン 東村山黒焼きそば いんげんと玉子の炒め物 ★ 人参サラダ	10/29 水 野菜たつぷりポトフ 10/30 木 ピリ辛ごま豆乳スープ 10/31 金 8種具材の豚汁  お届日 曜日 商品名 11/3 月 あさりのクラムチャウダ・ 11/4 火 ごま油香る中華スープ 11/5 水 あっさり野菜ちゃんぽんが 11/6 木 オニオングラタン風スープ 11/7 金 旨辛スンドゥブチゲ  お届日 曜日 商品名 11/10 月 7種具材の粕汁 11/11 火 エビのビスク風スープ 11/12 水 豆腐と玉子の中華あんが 11/13 木 野菜たつぷりポトフ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ 11/14 金 ピリ辛ごま豆乳スープ お届け日の赤字は祝祭日です  【スープ全11種類、共通・ 本体価格:1個あたり320円(税込34・ ■注文番号:3612 日替わりスープ ■ご注文締切日:お届けの前週火曜日 ■消費期限:お届け日翌日の14:00 ■保存方法:10℃以下 ■容器サイズ:直径131mm×H59mm ■製造元:カネ美食品㈱ ■電子レンジ加熱時間は目安です。フめていただくと、固めたスープが液状に

お問い合わせ先ならコープコールセンター 通話料無料 <b>0120-577-03</b> 9
お届けが9/29(月)より再開しております。詳細は別チラシをご覧ください。
ご連絡をいただきますよう、よろしくお願いいたします。前回好評いただきました日替りスープの
10月13日(月)の配達を希望される方は10月7日(火)までに、下記のならコープコールセンターへ
希望されておられても、週4日登録で月曜日をお休みで登録されておりましたら、商品は届きません。
2025年10月13日(月)の祝祭日は、祝日配達希望者のみのお届けになります。祝祭日に配達を
<b>★お知らせ★</b> 冷凍おかずをご利用でない方でご入用の方はコールセンターまでご連絡をお願いいたします。

塩分:

総エネルギー:

凍		豚肉のスタミナ	炒めセット	メンチカツセット		
おかせ		豚肉のスタミナ炒め		メンチカツ		
ず	ツ	南瓜のそぼろ和え		キャベツと長ねぎの甘辛炒め		
	<b>\</b>	きのこのナ	-ムル	里芋の煮物		
週平均	301	金時豆	<u> </u>	人参のごままぶし		
エネルギー	Kcal	アレルギー源:	小麦	アレルギー源: 小麦・乳成分		

**301** kcal

247 kcal

10月31日(金)

1.8 g

総エネルギー:

エネルギー:

塩分:

294 kcal

1.1 g

**301** kcal

総エネルギー:

エネルギー

食塩相当量

塩分:

週平均

塩分

冷

週平均

塩分

1.7 g

2.2 g

**275** kcal

1.7 g

U120-577-039

総エネルギー:

塩分:

308 kcal

2.4 g

250 kcal

1.7 g

食塩相当量 **2.6** g 1.7 g お弁当・冷凍おかずのご利用方法は、ご利用ガイドをご参照ください 夕食宅配についてのお問い合わせやご注文は、音声ガイダンスにしたがってプッシュボタン ② を押してください。

総エネルギー

塩分:

携帯電話 奈良県外 Ι Ρ電話からは 0743-68-3100 (通話料は組合員様ご負担) ★印は温めに不向きな献立となります (月~金 8:30~20:00 土 8:30~17:30)

10/1	73	の住共物のが一	(火)
10/2	木	あさりのクラムチャウダー	
10/3	金	ごま油香る中華スープ	
お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
10/6	月	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	
10/7	火	オニオングラタン風スープ	0/20
10/8	水	旨辛スンドゥブチゲ	9/30
			(火)

1				
	お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
	10/13	月	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
	10/14	火	野菜たっぷりポトフ	10/7
	10/15	水	ピリ辛ごま豆乳スープ	(火)
	10/16	木	8種具材の豚汁	
	10/17	金	あさりのクラムチャウダー	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
10/20	月	ごま油香る中華スープ	
 10/21	火	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	10/14
10/22	水	オニオングラタン風ス一プ	(火)
10/23	木	旨辛スンドゥブチゲ	
10/24	金	7種具材の粕汁	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
10/27	月	エビのビスク風スープ	
10/28	火	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	10/21
10/29	水	野菜たっぷりポトフ	(火)
10/30	木	ピリ辛ごま豆乳スープ	(24)
10/31	金	8種具材の豚汁	

 お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
 11/3	月	あさりのクラムチャウダー	
11/4	火	ごま油香る中華スープ	10/28
 11/5	水	あっさり野菜ちゃんぽん風スープ	(火)
 11/6	木	オニオングラタン風スープ	(X)
 11/7	金	旨辛スンドゥブチゲ	

お届日	曜日	商品名	ご注文締切日
11/10	月	7種具材の粕汁	
11/11	火	エビのビスク風ス一プ	11/4
11/12	水	豆腐と玉子の中華あんかけスープ	
11/13	木	野菜たっぷりポトフ	
11/14	金	ピリ辛ごま豆乳スープ	

## お届け日の赤字は祝祭日です

【スープ全11種類、共通の内容】 ■本体価格:1個あたり320円(税込345円)

■電子レンジ加熱時間は目安です。フィルムと蓋を外して温 めていただくと、固めたスープが液状になります。

## ご注文前にお読みください

●コールセンターへお届けの希望日と数量をお伝えください。

●別途ご注文書が必要な場合は、配達担当者かコールセンターへお申し付けください。

●通常お弁当・おかず同様、毎週火曜日までにご注文いただきますと、翌週からお届けい たします。お届け方法は、通常のお弁当と同様です。お留守の際は保冷箱に入れてお届 けします。スープは、週1日からでもご注文いただけます。

●通常のお弁当・おかずのご利用のある週に限り、ご注文いただけます。(スープのみの ご注文はできません)ただし、週4日利用のお届け休み日や、祝日登録なしでお弁当・ おかずのお届けのない日の場合は、ご注文いただけます。

●スープの種類は、日ごとに種類を固定してお届けします。(カレンダーをご確認くだ さい)食事後の容器はお住まいの市町村区分にしたがって廃棄してください。

●スープのご利用代金は、お弁当・おかずのご利用代金と一緒に、ご登録の口座からお引 き落としさせていただきます。

●各商品のアレルゲン等、詳細は別途チラシに記載しております。別途チラシが必要な 場合は、配達担当者かコールセンターへお申し付けください。

ならコープではコールセンターでお受けするお電話について組合員様からのご意見を正確に聞き取る為通話内容を録音させて頂きます。ご意見はサービス向上にのみ利用致します。あらかじめご了承ください。