

# おかずコース

# 10月 October の献立

腸活メニュー 腸活メニュー

★ 主 菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
★10月のおすすめメニュー 10月 2日 豚肉ときのこのすき煮  10月17日 カレイの彩り湯葉あんかけ ★腸活メニューデー 10月 8日 中華風竹の子甘酢あんハンバーグ 10月14日 さばのねぎ味噌がけ 10月31日 きのこのバター風味醤油オムレツ	1日 480kcal 3.0g  ★ とり天おろしうどん  切干しのゆかり和え 野菜炒め きんぴらごぼう 彩りしば漬け	2日 470kcal 3.1g  ** 10月のおすすめメニュー ** ★ 豚肉ときのこのすき煮  彩りつくねの和風あん 紅葉焼き 青菜のピーナツ和え 割り干し梅大根	3日 470kcal 3.0g  ★ いかしそチーズかつ /ロールキャベツのトマト煮 春雨とみかんのサラダ 五目きんぴら 彩り南瓜しゅうまい 木耳の佃煮	4日 460kcal 3.0g  ★ サケのパン粉焼き ~ハッシュドポテト、トマトソース添え~ イタリアンサラダ 豆腐しんじょう天 鶏五目豆 柚子大根
7日 460kcal 3.1g	8日 470kcal 3.0g	9日 450kcal 3.0g	10日 480kcal 3.0g	11日 470kcal 3.0g
★ オムレツ&チキンカツ ~ハヤシチューソース~ スパゲティーサラダ いんげんの胡麻和え 野菜肉巻照り焼き さくら漬け	腸活メニュー ★ 中華風竹の子 甘酢あんハンバーグ ごぼうとツナのサラダ 五目焼きそば カニ入りしゅうまい 生姜高菜	★ 赤魚の照焼き /大根となすの柚子味噌田楽 華風和え 鶏とひじきの煮物 黒酢あんかけ肉だんご ゆかり大根	★ やわらかささみのフリッター ~すりおろしりんごのソース~ 青菜の辛子和え なすのそぼろ煮 マカロニサラダ 茶花豆煮	★ 白身チーズフライ ~バジル風味のタルタルソース~ 彩り野菜のマリネ 卵の花サラダ じゃが芋ときのこのオイスター炒め 大豆の佃煮
14日 450kcal 3.1g	15日 480kcal 3.1g	16日 480kcal 3.0g	17日 480kcal 3.0g	18日 470kcal 3.1g
★ さばのねぎ味噌がけ  かにかま胡瓜甘酢和え ごぼうのおかか煮 春雨チャプチェ風 しらす生姜	★ ロース豚カツ ~ゴマ味噌カツソース~ こんにゃく辛し和え 炊き合わせ コーンクリームシチュー 割り干し大根	★ 白身魚の天ぷら ~きのこおろしポン酢~ 白菜の柚子お浸し ペペロン風スパゲティー 八幡巻き しば漬け	** 10月のおすすめメニュー ** ★ カレイの彩り湯葉あんかけ  切干しときのこの煮物 干草焼き ブロッコリーポテトサラダ 黒豆煮	★ チキンカレー フルーツコールスローサラダ 大判キャベツ焼き 炒りごぼう さつま芋の甘露煮
21日 480kcal 3.1g	22日 470kcal 3.0g	23日 500kcal 3.0g	24日 490kcal 3.0g	25日 480kcal 3.1g
★ ぶりの照りだし焼き  春雨チリソース 大根の梅ダレサラダ 彩り野菜つみれ 金時豆煮	★ さけのごま照り焼き  人参の明太バター炒め ひじき煮 華大根 五目豆腐となすの甘辛あん	★ 天ぷらの盛り合わせ  里芋の胡麻和え 切干しと豚肉のカレー炒め 山菜の酢の物 かつお昆布佃煮	★ カニ足風フライ ~和風ナッツソース~ ゴボウサラダ 青菜ともやしのツナ和え 味噌肉じゃが 割り干し梅大根	★ 鶏肉のからあげ  春雨のゆかりマヨ和え わかめとえびの塩だれ和え 山菜入りきんぴら 紅あずま芋サラダ
28日 470kcal 3.1g	29日 470kcal 3.0g	30日 490kcal 3.0g	31日 470kcal 3.1g	
★ 和風ちゃんぽんうどん  オムレツのかにかまあん がんと炊き合わせ 柚子大根 春雨のしそ風味サラダ	★ タンドリーチキン &牛肉コロッケ 切干し大根のチャプチェ風 花野菜胡麻和え 五目豆煮 さくら漬け	★ たら天の 紅葉おろしあん 野菜炒め 華風和え 彩りつくねの和風あん 抹茶わらび餅	腸活メニュー ★ きのこのバター風味 醤油オムレツ 南瓜の豆乳シチュー 中華和え 魚の麩焼き ゆかり大根	

食欲の秋ですね!!  
しっかりと胃腸も大切に!!

☆きゃべつ…きゃべつの持つビタミンU(キャベジン)は、胃粘膜の代謝を促し胃炎の回復効果があります。  
☆りんご…健胃効果。胃の不快感を緩和してくれます。  
☆しそ(ゆかり)…しそ(大葉)の香りのもとが、胃液の分泌を促してくれます。  
☆大根…大根の持つ消化酵素が、食べ物の消化を促進してくれます。

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。

- 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・配達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



お名前 (ペンネーム)	お住まいの 市町村
----------------	--------------

# ごはん付コース

(富山県産こしひかり100%使用)



腸活メニュー 腸活メニュー

★ 主菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
★10月のおすすめメニュー 10月 2日 豚肉ときのこのすき煮 10月17日 カレイの彩り湯葉あんかけ ★腸活メニューデー 10月 8日 中華風竹の子甘酢あんハンバーグ 10月14日 さばのねぎ味噌がけ 10月31日 きこのバター風味醤油オムレツ	1日 500kcal 2.9g ★ とり天おろしうどん 切干しのゆかり和え 野菜炒め きんぴらごぼう 青しそ高菜ごはん	2日 490kcal 3.0g *** 10月のおすすめメニュー *** ★ 豚肉ときのこのすき煮 彩りつくねの和風あん 干草焼き 青菜のピーナツ和え ごはん	3日 490kcal 2.9g ★ いかしそチーズかつ /ロールキャベツのトマト煮 春雨とみかんのサラダ 五目きんぴら 彩り南瓜しゅうまい ごはん	4日 480kcal 2.9g ★ サケのパン粉焼き ~ハッシュドポテト、トマトソース添え~ イタリアンサラダ 豆腐しんじょう天 鶏五目豆 ごはん
7日 480kcal 3.0g ★ オムレツ&チキンカツ ~ハヤシチューソース~ スパゲティーサラダ いんげんの胡麻和え 野菜肉巻照り焼き ごはん	8日 490kcal 2.9g 腸活メニュー ★ 中華風竹の子甘酢あん ハンバーグ ごぼうとツナのサラダ 五目焼きそば カニ入りしゅうまい きのこごはん	9日 470kcal 2.9g ★ 赤魚の照焼き 華風和え 鶏とひじきの煮物 大根となすの柚子味噌田楽 ごはん	10日 500kcal 2.9g ★ やわらかささみのフリッター ~すりおろしりんごのソース~ 青菜の辛子和え なすのそぼろ煮 茶花豆煮 ごはん	11日 490kcal 2.9g ★ 白身チーズフライ ~バジル風味のタルタルソース~ 彩り野菜のマリネ じゃが芋ときのこのオイスター炒め 卵の花サラダ ごはん
14日 470kcal 3.0g 腸活メニュー ★ さばのねぎ味噌がけ かにかま胡瓜甘酢和え ごぼうのおかか煮 春雨チャブチェ風 五穀ひじきごはん	15日 500kcal 3.0g ★ ロース豚カツ ~ゴマ味噌カツソース~ こんにゃく辛し和え 割干し大根 コーンクリームシチュー ごはん	16日 500kcal 2.9g ★ 白身魚の天ぷら ~きのこおろしポン酢~ 白菜の柚子お浸し ペペロン風スパゲティー 八幡巻き ごはん	17日 500kcal 2.9g *** 10月のおすすめメニュー *** ★ カレイの彩り湯葉あんかけ 切干しときのこの煮物 干草焼き ブロッコリーポテトサラダ ごはん	18日 500kcal 3.0g ★ チキンカレー フルーツコールスローサラダ 炒りごぼう さつま芋の甘露煮 ごはん
21日 500kcal 3.0g ★ ぶりの照りだし焼き 春雨チリソース 大根の梅ダレサラダ 彩り野菜つみれ ごはん	22日 490kcal 2.9g ★ さけのごま照り焼き 人参の明太バター炒め 五目豆腐となすの甘辛あん ひじき煮 ごはん	23日 520kcal 2.9g ★ 天ぷらの盛り合わせ 里芋の胡麻和え 切干しと豚肉のカレー炒 山菜の酢もの ごはん	24日 510kcal 2.9g ★ カニ足風フライ ~和風ナッツソース~ ゴボウサラダ 味噌肉じゃが 青菜ともやしのツナ和え 彩り野菜ごはん	25日 490kcal 3.0g ★ 鶏肉のからあげ 春雨のゆかりマヨ和え 山菜入りきんぴら わかめとえびの塩だれ和え ごはん
28日 490kcal 3.0g ★ 和風ちゃんぽんうどん オムレツのかにかまあん がも炊き合わせ 春雨のしそ風味サラダ ごはん	29日 490kcal 2.9g ★ タンドリーチキン &牛肉コロッケ 切干し大根のチャブチェ風 花野菜胡麻和え 五目豆煮 ごはん	30日 510kcal 2.9g ★ たら天の紅葉おろしあん 野菜炒め 華風和え 彩りつくねの和風あん ごはん	31日 490kcal 3.0g 腸活メニュー ★ きこのバター風味 醤油オムレツ 南瓜の豆乳シチュー 中華和え 魚の麴焼き 野沢菜漬けごはん	食欲の秋ですね!! しっかりと胃腸も大切に!! ☆きゃべつ・・・きゃべつは持つビタミンU(キャベジン)は、胃粘膜の代謝を促し胃炎の回復効果があります。 ☆りんご・・・健胃効果。胃の不快感を緩和してくれます。 ☆しそ(ゆかり)・・・しそ(大葉)の香りのもとが、胃液の分泌を促してくれます。 ☆大根・・・大根の持つ消化酵素が、食べ物の消化を促進してくれます。

## 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。

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。

キ  
リ  
ト