

おかずコース



温活メニュー
★ 主菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>★1月のおすすめメニュー 1/17 (金) ヒレカツ&お豆とひき肉のカレー 1/29 (水) 天ぷらの盛り合わせ ※天丼のたれ添え!!</p> <p>★温活メニューデー 1/6 (月) 豚肉の焦がしにんにく風炒め 1/15 (水) 韓国風味噌肉豆腐 1/20 (月) 赤魚の粕漬け焼き、ごま豆乳鍋風煮込みなど</p> <p>今年の『大寒』は1月20日です。一年で一番気温が低くなる時期ですね。からだのあたたまる食事で風邪などひかないように頑張りましょう!!</p>				
<p>6日 480kcal 3.1g</p> <p>★ 豚肉の焦がしにんにく風炒め</p> <p>炊き合わせ おすわい 豆腐しんじょうかにあん 梅ごぼう</p>	<p>7日 470kcal 3.0g</p> <p>★ 赤魚柚子味噌焼き</p> <p>春雨チリソース炒め こんにゃく田楽 野沢菜漬け 揚げナス青しそ和え</p>	<p>8日 490kcal 3.0g</p> <p>★ ハムサラダフライ & チーズオムレツ</p> <p>小松菜の和え物 五目ひじき煮 彩りスパゲティサラダ 抹茶わらび餅</p>	<p>9日 470kcal 3.1g</p> <p>★ 鶏肉のねぎ塩焼き</p> <p>れん根甘酢和え 炊き合わせ しらす生姜 しらたき山椒炒め</p>	<p>10日 460kcal 3.0g</p> <p>★ カレイの彩り湯葉あんかけ</p> <p>豚串カツ 里芋しそひじき和え 切干大根カレー煮 大豆佃煮</p>
<p>● 13日 490kcal 3.0g</p> <p>★ ピーマンとなすの肉詰めフライ</p> <p>がんと菜の花煮 野菜炒め さつま芋甘露煮 柚子大根漬け</p>	<p>14日 480kcal 3.1g</p> <p>★ ハンバーグ&チキン南蛮 ~バーベキューソース~</p> <p>揚げ出し豆腐 春雨チャプチェ 五目卵の花 彩り柴漬け</p>	<p>15日 470kcal 3.1g</p> <p>★ 韓国風味噌肉豆腐</p> <p>たら南蛮漬け ポテトサラダ 厚焼き玉子 木耳ラー油佃煮</p>	<p>16日 460kcal 3.0g</p> <p>★ さけのムニエル ~トマトマリネソース~</p> <p>オムレツのかにあんかけ 青しそ高菜 さつま芋サラダ グラタンコロッケ</p>	<p>17日 480kcal 3.1g</p> <p>★ 1月のおすすめメニュー ★ ヒレカツ & おまめとひき肉のカレー</p> <p>野菜の柑橘サラダ ひじき煮 かれいの胡麻照焼 ゆかり大根</p>
<p>20日 460kcal 3.0g</p> <p>★ 赤魚の粕漬け焼き</p> <p>春雨サラダ 炒りごぼう ごま豆乳鍋風煮込み 芋餅天の小豆添え</p>	<p>21日 470kcal 3.0g</p> <p>★ やわらかささみのフリッター ~野菜&フルーツのソース~</p> <p>いんげん胡麻和え 車麩煮 黒豆煮 照り焼き串肉だんご</p>	<p>22日 470kcal 3.1g</p> <p>★ あじのしそフライ</p> <p>春菊の胡麻和え 台湾風焼きそば 焼き豆腐の田楽味噌 大根桜漬け</p>	<p>23日 470kcal 3.1g</p> <p>★ 豚肉の生姜炒め</p> <p>紅白なます ビビンバナムル 五目豆腐となすあんかけ ゴマ団子</p>	<p>24日 490kcal 3.0g</p> <p>★ たら天の油淋あん</p> <p>小松菜のわさび和え 切干し山菜煮 彩りつくね 生姜高菜</p>
<p>27日 490kcal 3.0g</p> <p>★ 白身魚フライ ~彩りタルタルソース~</p> <p>華風和え 豆腐の五目煮 大豆の佃煮 カップグラタン</p>	<p>28日 470kcal 3.1g</p> <p>★ さばの味噌がけ</p> <p>炊き合わせ ひじきれん根煮 柚子大根 干草焼き</p>	<p>29日 500kcal 3.1g</p> <p>★ 1月のおすすめメニュー ★ 天ぷらの盛り合わせ ~小袋の天丼たれ添え~</p> <p>花野菜胡麻和え 割り干し梅 なすのポロネーゼ風 春雨サラダ</p>	<p>30日 480kcal 3.1g</p> <p>★ 豚肉ときのこの和風カレーうどん</p> <p>だし巻たまご 白花豆 イカ天の南蛮漬け 梅ごぼう</p>	<p>31日 490kcal 3.0g</p> <p>★ ささみフライ&オムレツ ~テミグラスソース~</p> <p>ポテトサラダ 大豆の青しそ和え キャベツとベーコンの Pasta 桜漬</p>

1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

- 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

(富山県産こしひかり100%使用)



の献立



温活メニュー



主菜

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日



あけましておめでとうございます。
本年も生協の夕食宅配のご利用を
よろしくお願いたします。
スタッフ一同

★1月のおすすめメニュー

1/17 (金) ヒレカツ&お豆とひき肉のカレー
1/29 (水) 天ぷらの盛り合わせ
※天丼のたれ添え!!

★温活メニューデー

1/6 (月) 豚肉の焦がしにんにく風炒め
1/15 (水) 韓国風味噌肉豆腐
1/20 (月) 赤魚の粕漬け焼き、ごま豆乳鍋風煮込みなど

今年の『大寒』は1月20日です。
一年で一番気温が低くなる時期ですね。
からだのあたたまる食事で風邪など
ひかないように頑張りましょう!!



6日 500kcal 3.0g	7日 490kcal 2.9g	8日 510kcal 2.9g	9日 490kcal 3.0g	10日 480kcal 2.9g
<p>温活メニュー</p> <p>★ 豚肉の焦がしにんにく風炒め</p> <p>炊き合わせ おすわい 豆腐しんじょうかにあん ごはん</p>	<p>★ 赤魚柚子味噌焼き</p> <p>春雨チリソース炒め こんにゃく田楽 野沢菜漬け ごはん</p>	<p>★ ハムサラダフライ & チーズオムレツ</p> <p>小松菜の和え物 五目ひじき煮 彩りスパゲティーサラダ ごはん</p>	<p>★ 鶏肉のねぎ塩焼き</p> <p>れん根甘酢和え 炊き合わせ しらす生姜 ごはん</p>	<p>★ カレイの彩り湯葉あんかけ</p> <p>豚串カツ 里芋しそひじき和え 切干大根カレー煮 青菜とこえびのご飯</p>
13日 510kcal 2.9g	14日 500kcal 3.0g	15日 490kcal 3.0g	16日 480kcal 2.9g	17日 500kcal 3.0g
<p>★ ピーマンとなすの肉詰めフライ</p> <p>がんもと菜の花煮 野菜炒め さつま芋甘露煮 ごはん</p>	<p>★ ハンバーグ&チキン南蛮 ~バーベキューソース~</p> <p>揚げ出し豆腐 春雨チャプチェ 彩り柴漬け ごはん</p>	<p>温活メニュー</p> <p>★ 韓国風味噌肉豆腐</p> <p>たら南蛮漬け ポテトサラダ 厚焼き玉子 生姜ごはん</p>	<p>★ さけのムニエル ~トマトマリネソース~</p> <p>オムレツのかにあんかけ 青しそ高菜 さつま芋サラダ ごはん</p>	<p>1月のおすすめメニュー</p> <p>★ ヒレカツ & おまめとひき肉のカレー</p> <p>野菜の柑橘サラダ ひじき煮 かれいの胡麻照焼 ごはん</p>
20日 480kcal 2.9g	21日 490kcal 2.9g	22日 490kcal 3.0g	23日 490kcal 3.0g	24日 510kcal 2.9g
<p>温活メニュー</p> <p>★ 赤魚の粕漬け焼き</p> <p>春雨サラダ 炒りゴボウ ごま豆乳鍋風煮込み 五穀米ごはん</p>	<p>★ やわらかささみのフリッター ~野菜&フルーツのソース~</p> <p>いんげん胡麻和え 車麩煮 黒豆煮 ごはん</p>	<p>★ あじのしそフライ</p> <p>春菊の胡麻和え 台湾風焼きそば 焼き豆腐の田楽味噌 ごはん</p>	<p>★ 豚肉の生姜炒め</p> <p>紅白なます ビビンバナムル 五目豆腐となすあんかけ ごはん</p>	<p>★ たら天の油淋あん</p> <p>小松菜のわさび和え 切干し山菜煮 彩りつくね ごはん</p>
27日 510kcal 2.9g	28日 490kcal 3.0g	29日 520kcal 3.0g	30日 500kcal 3.0g	31日 510kcal 2.9g
<p>★ 白身魚フライ ~彩りタルタルソース~</p> <p>華風和え 豆腐の五目煮 大豆の佃煮 ごはん</p>	<p>★ さばの味噌がけ</p> <p>炊き合わせ ひじきれん根煮 柚子大根 青しそ高菜ごはん</p>	<p>1月のおすすめメニュー</p> <p>★ 天ぷらの盛り合わせ ~小袋の天丼たれ添え~</p> <p>花野菜胡麻和え 割り干し梅 なすのポロネーゼ風 ごはん</p>	<p>★ 豚肉ときのこの和風カレーうどん</p> <p>だし巻たまご 白花豆 イカ天の南蛮漬け ごはん</p>	<p>★ ささみフライ&オムレツ ~テミグラスソース~</p> <p>ポテトサラダ キャベツとベーコンのパスタ 大豆の青しそ和え ごはん</p>

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
リ