

おかずコース

2月の献立

温活メニュー
★ 主菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 460kcal 3.1g ★ 節分メニュー ★ 肉豆腐&いわしのフライ ～節分豆添え～ 彩りつくね和風あん 華大根 春雨しそ風味サラダ	4日 460kcal 3.1g ★ 塩やきそばのちゃんぽん風あんかけ ひじき煮 干草焼き あじの南蛮漬け ゆかり大根	5日 480kcal 3.0g ★ アジフライ ～しそ風味のタルタルソース～ 里芋の胡麻和え 切干し大根煮 お好み焼き 彩りしば漬け	6日 470kcal 3.0g ★ あんこうの唐揚げ筍甘酢あん /炊き合わせ ごぼうサラダ 海鮮チヂミ わさび菜お浸し 茶花豆	7日 450kcal 3.0g ★ 肉だんごと 冬野菜のシチュー煮込み 春雨のチリソース炒め 五目豆煮 生姜高菜漬け ミニコロッケ
10日 450kcal 3.0g ★ 豆腐ハンバーグ ～湯葉と水菜の和風あんかけ～ ニラ玉炒め 揚げなすの生姜醤油和え オクラのお浸し 鶏五目豆煮	11日 460kcal 3.1g ★ さばの味噌焼き 大根のそぼろ煮 海藻サラダ 抹茶わらび餅 たけのこちりめん	12日 460kcal 3.1g 温活メニュー ★ 和風カレーあんかけうどん ～えび天のせ～ 野菜の肉巻き 大根梅漬け ふきおかか煮 コールスローサラダ	13日 460kcal 3.0g ★ さけの香草パン粉チーズ焼き 和風スパゲティー 小松菜胡麻和え 炊き合わせ 黒豆煮	14日 480kcal 3.0g ★ 鶏天 ～明太ねぎマヨソース～ 豆腐の五目煮 花野菜チーズサラダ 南瓜いとこ煮 桜漬け
17日 490kcal 3.1g ★ 豚カツ&オムレツ ～イタリアントマトソース～ 切干しのチャプチェ 山菜酢の物 マカロニサラダ 木耳佃煮	18日 500kcal 3.1g 2月のおすすめメニュー ★ 天ぷらの盛り合わせ 肉じゃが 菜の花辛子和え 大豆青じそサラダ ゆかり大根	19日 470kcal 3.1g ★ 鶏肉の炭火焼き風てり焼き 白菜ベーコンクリーム煮 昆布佃煮 チンゲン菜浸し さつま芋サラダ	20日 470kcal 3.1g ★ カレイの韓国風ごま照り焼き 麻婆麺 わかめの甘酢和え さつま芋甘露煮 華大根	21日 470kcal 3.1g ★ ハンバーグ&エビフライ ～ハヤシソース～ 春雨とみかんのサラダ 切干しとさつまあげの煮物 筍しゅうまい 炒りごぼう
24日 460kcal 3.1g ★ 赤魚の西京焼き 水ぎょうざのカニあん 柚子なます 菊菜の胡麻和え 黒豆煮	25日 460kcal 3.1g ★ 鶏肉の粒マスタード照り焼き ～バーベキューソース～ 大根の柑橘マリネ コーンフライ 彩りスパゲティーサラダ 野沢菜漬け	26日 480kcal 3.1g 温活メニュー ★ たらフリッター ～スイートチリソース～ 若竹煮 春雨オイスター炒め きんぴらごぼう 大根柚子漬け	27日 450kcal 3.1g ★ 五目湯葉あんかけうどん 彩りつくね和風あん 大豆の生姜佃煮 紅あずま芋サラダ お好み焼	28日 470kcal 3.0g ★ 紅ずわい蟹のクリームコロッケ ～デミグラスソース～ 華風和え 五目ひじき煮 ポテトサラダ 桜漬け

★2月のおすすめメニュー
2/ 3 (月) 肉豆腐&いわしのフライ～節分豆添え～
2/18 (火) 天ぷらの盛り合わせ
風邪をひかない強い体に、しっかり食べましょう!

★温活メニューデー
2/ 7 (金) 肉だんごと冬野菜のシチュー煮込み
2/12 (水) 和風カレーあんかけうどん～えび天のせ～
2/26 (水) たらフリッター～スイートチリソース～
身体の中から温めましょう

寒い時期は血流をアップする食材を積極的に!!
効果的な栄養素と食材・・・
・ビタミンE：血管壁にこびりついた過酸化物質を分解し、血行を促進する作用があります。(ナッツ類、緑黄色野菜、魚介類など)
・DHA,EPA：血管や赤血球を柔らかくして、血液をさらさらにします。(わしやさばなどの背青魚)
・鉄分：全身に酸素を運ぶ(レバー、貝類、ひじきなど・・・)

2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・配達担当の変更などにより、時間は異なります。
- ⑥すべての献立にアレルギー情報を表示することが困難なため、アレルギーに関するお問い合わせがあった場合は、個別に対応させていただきます。
- ⑦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)

2月の献立

★ 温活メニュー
★ 主菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 480kcal 3.0g ★ 節分メニュー ★ 肉豆腐&いわしのフライ ～節分豆添え～ 彩りつくね和風あん 華大根わかめごはん	4日 480kcal 3.0g ★ 塩やきそばのちゃんぽん風あんかけ ひじき煮 干草焼き あじの南蛮漬け ごはん	5日 500kcal 2.9g ★ アジフライ ～しそ風味のタルタルソース～ 里芋の胡麻和え 切干し大根煮 彩りしば漬け ごはん	6日 490kcal 2.9g ★ あんこうの唐揚げ筍甘酢あん わさび菜お浸し 海鮮チヂミ 炊き合わせ ごはん	7日 470kcal 2.9g ★ 温活メニュー ★ 肉だんごと 冬野菜のシチュー煮込み 春雨のチリソース炒め 五目豆煮 生姜高菜漬け ごはん
10日 470kcal 2.9g ★ 豆腐ハンバーグ ～湯葉と水菜の和風あんかけ～ ニラ玉炒め 揚げなすの生姜醤油和え オクラのお浸し ごはん	● 11日 480kcal 3.0g ★ さばの味噌焼き 大根のそぼろ煮 海藻サラダ たけのこちりめん ごはん	12日 480kcal 3.0g ★ 温活メニュー ★ 和風カレーあんかけうどん ～えび天のせ～ 野菜の肉巻き 大根梅漬け 山菜炒り煮 ごはん	13日 480kcal 2.9g ★ さけの香草パン粉チーズ焼き 和風スパゲティ 小松菜胡麻和え 炊き合わせ 彩り野菜ごはん	14日 500kcal 2.9g ★ 鶏天 ～明太ねぎマヨソース～ 豆腐の五目煮 花野菜チーズサラダ 南瓜いとこ煮 ごはん
17日 510kcal 3.0g ★ 豚カツ&オムレツ ～イタリアントマトソース～ 切干しのチャプチェ 山菜酢の物 木耳佃煮 ごはん	18日 520kcal 3.0g ★ 2月のおすすめメニュー ★ 天ぷらの盛り合わせ 肉じゃが 菜の花辛子和え 大豆青じそサラダ 五穀米	19日 490kcal 3.0g ★ 鶏肉の炭火焼き風てり焼き 白菜ベーコンクリーム煮 さつま芋サラダ ごはん	20日 490kcal 3.0g ★ カレイの韓国風ごま照り焼き 麻婆麺 わかめの甘酢和え さつま芋甘露煮 ごはん	21日 490kcal 3.0g ★ ハンバーグ&エビフライ ～ハヤシソース～ 春雨とみかんのサラダ 切干しとさつまあげの煮物 筍しゅうまい ごはん
● 24日 480kcal 3.0g ★ 赤魚の西京焼き 水ぎょうざのカニあん 柚子なます 菊菜の胡麻和え ごはん	25日 480kcal 3.0g ★ 鶏肉の粒マスタード照り焼き ～バーベキューソース～ 大根の柑橘マリネ 野沢菜漬け 彩りスパゲティサラダ ごはん	26日 500kcal 3.0g ★ 温活メニュー ★ たらりのフリッター ～スイートチリソース～ 若竹煮 春雨オイスター炒め きんぴらごぼう おかか沢庵ごはん	27日 470kcal 3.0g ★ 五目湯葉あんかけうどん 大豆の生姜佃煮 紅あずま芋サラダ 彩りつくね和風あん ごはん	28日 490kcal 2.9g ★ 紅ずわい蟹のクリームコロッケ ～デミグラスソース～ 華風和え 五目ひじき煮 ポテトサラダ ごはん

★2月のおすすめメニュー
2/ 3 (月) 肉豆腐&いわしのフライ～節分豆添え～
2/18 (火) 天ぷらの盛り合わせ

風邪をひかない強い体に。しっかり食べましょう!

★温活メニューデー
2/ 7 (金) 肉だんごと冬野菜のシチュー煮込み
2/ 12 (水) 和風カレーあんかけうどん～えび天のせ～
2/26 (水) たらりのフリッター～スイートチリソース～

身体の中から温めましょう

寒い時期は血流をアップする食材を積極的に!!

効果的な栄養素と食材・・・

- ・ビタミンE：血管壁にこびりついた過酸化物質を分解し、血行を促進する作用があります。(ナッツ類、緑黄色野菜、魚介類など)
- ・DHA,EPA：血管や赤血球を柔らかくして、血液をさらさらにします。わしやさばなどの背青魚)
- ・鉄分：全身に酸素を運ぶ(レバー、貝類、ひじきなど・・・)

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すべての献立にアレルギー情報を表示することが困難なため、アレルギーに関するお問い合わせがあった場合は、個別に対応させていただきます。
- ⑦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。