

# おかずコース

# 4月の献立

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																				
<p>腸内環境を整えることで、花粉症の症状を和らげる可能性があります。腸内環境の良し悪しが、免疫の動きに大きく影響するといわれています。</p>  <p>7日 450kcal 3.1g</p>	<p>1日 470kcal 3.1g</p> <p>★ <b>ポークケチャップ</b></p> <p>春雨の華風和え あじから揚げねぎあん 炒りゴボウ 柚子大根</p> <p>8日 460kcal 3.1g</p>	<p>2日 480kcal 3.0g</p> <p>★ <b>子持ちししゃもフライ</b></p> <p>たけのこ玉子とし 大根田楽 ひじき煮 さくら漬け</p> <p>9日 470kcal 3.0g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>3日 460kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>かれいの山椒風味焼き</b></p> <p>切干しツナサラダ 鶏根菜煮 南瓜そぼろあん 茶花豆</p> <p>腸活メニュー</p> <p>10日 460kcal 3.1g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>さばのねぎ塩麹焼き</b></p> <p>こんにゃく辛子酢味噌和え 絹揚げそぼろあん 筍ふき白和え 梅大根</p> <p>17日 480kcal 3.0g</p>	<p>4日 470kcal 3.0g</p> <p>★ <b>やわらかささみのパン粉焼き &amp; 里芋のチーズフライ</b></p> <p>ぎゅうり甘酢和え 小車麩炊き合わせ わらびのお浸し しそ桜漬け</p> <p>11日 480kcal 3.0g</p>	<p>★ <b>たら煮つけ風 &amp; 炊き合わせ</b></p> <p>春雨のしそ風味サラダ バンバンジー風サラダ ニラ玉炒め 筍ちりめん</p> <p>14日 460kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>味噌肉豆腐</b></p> <p>出し巻き玉子 鱈天チリソース 五目豆 にしん昆布巻き</p> <p>15日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>マグロのタルタルカツ &amp; とりもも照り焼き</b></p> <p>ごぼうサラダ 山菜炒り煮 里芋しそひじき和え 野沢菜漬け</p> <p>16日 480kcal 3.0g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>10日 460kcal 3.1g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>さばのねぎ塩麹焼き</b></p> <p>こんにゃく辛子酢味噌和え 絹揚げそぼろあん 筍ふき白和え 梅大根</p> <p>17日 480kcal 3.0g</p>	<p>★ <b>ロールキャベツのトマト煮 ビーフシチューフライ</b></p> <p>お豆チーズサラダ かに玉甘酢あん さつま芋甘露煮 大豆佃煮</p> <p>18日 490kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>鶏ももの山椒風味焼き</b></p> <p>ブロッコリーポテトサラダ 豆腐ステーキ 木耳佃煮 なすポロネーゼ</p> <p>21日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>豚肉の 焦がしにんにく風炒め</b></p> <p>春雨サラダ 海鮮チヂミ うの花サラダ 黄桃杏仁</p> <p>22日 500kcal 3.0g</p>	<p>★ <b>アンコールメニューデー</b></p> <p>★ <b>紅ずわい蟹の クリームコロッケ</b></p> <p>～魚介トマトソース～ 青しそ切干し 豆腐五目煮 なす生姜あん しらす生姜</p> <p>23日 470kcal 3.0g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>24日 470kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>さけの唐揚げ ～カレー風味の南蛮酢あん～</b></p> <p>ねぎ塩もやし 大根そぼろ煮 紅あずま芋豆乳サラダ 彩りしば</p> <p>25日 460kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>鶏天の 明水ねぎマヨソース</b></p> <p>小松菜ピーナツ和え じゃが芋ベーコントマト煮 青しそ高菜 マカロニサラダ</p>	<p>★ <b>豚すき煮</b></p> <p>出しまき玉子 五目豆腐甘辛あん かれい照り焼き 梅大根</p> <p>28日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>天ぷら盛り合わせ ～おろしつゆ～</b></p> <p>高野炊き合わせ 味噌肉じゃが 柚子大根なます 大豆佃煮</p> <p>29日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>筍甘酢あんハンバーグ</b></p> <p>花野菜サラダ 白菜豆腐中華煮 昆布佃煮 抹茶わらび餅</p> <p>30日 480kcal 3.1g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>24日 470kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>赤魚の柚子味噌焼き &amp; 揚げしんじょうのオクラあん</b></p> <p>小松菜湯葉お浸し 刻み昆布煮 中華肉だんご ゆかり大根</p>	<p>★ <b>鶏ももの クラムチャウダー煮</b></p> <p>チーズオムレツ 南瓜サラダ しらす入り和風パスタ 野沢菜漬け</p>	<p>★ <b>フルコギ風炒め</b></p> <p>ポテトサラダ 水ぎょうざ卵あん 大豆ひじきサラダ 生姜高菜</p>	<p>お祭りメニューデー</p> <p>★ <b>アジフライ</b></p> <p>～彩り野菜タルタルソース～ 鶏肉柚子味噌焼き チンゲン菜炒め きんぴらごぼう 華大根</p>	<p>★ <b>えび天のせ 長崎ちゃんぽん風うどん</b></p> <p>ひじき五目煮 鶏肉信田巻き しそ桜漬け 干草焼き</p>	<p>今月のおすすめメニュー!!</p> <p>★ <b>アンコールニューデー</b></p> <p>16日 紅ずわい蟹のクリームコロッケ ～魚介風味のトマトソース～</p> <p>★ <b>腸活メニューデー</b></p> <p>3日 かれいの山椒風味照り焼き 10日 さばのねぎ塩麹焼き 24日 赤魚の柚子味噌焼き &amp; 揚げしんじょうのオクラあん</p>	<p>★ <b>富山のお祭りメニューデー</b></p> <p>4月29日(火)</p> <p>石動曳山まつり</p> <p>この日は華やかな御車に合わせて、車麩や花食材、彩りを添えた内容にしてみました!!</p>
<p>★ <b>たら煮つけ風 &amp; 炊き合わせ</b></p> <p>春雨のしそ風味サラダ バンバンジー風サラダ ニラ玉炒め 筍ちりめん</p> <p>14日 460kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>味噌肉豆腐</b></p> <p>出し巻き玉子 鱈天チリソース 五目豆 にしん昆布巻き</p> <p>15日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>マグロのタルタルカツ &amp; とりもも照り焼き</b></p> <p>ごぼうサラダ 山菜炒り煮 里芋しそひじき和え 野沢菜漬け</p> <p>16日 480kcal 3.0g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>10日 460kcal 3.1g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>さばのねぎ塩麹焼き</b></p> <p>こんにゃく辛子酢味噌和え 絹揚げそぼろあん 筍ふき白和え 梅大根</p> <p>17日 480kcal 3.0g</p>	<p>★ <b>ロールキャベツのトマト煮 ビーフシチューフライ</b></p> <p>お豆チーズサラダ かに玉甘酢あん さつま芋甘露煮 大豆佃煮</p> <p>18日 490kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>鶏ももの山椒風味焼き</b></p> <p>ブロッコリーポテトサラダ 豆腐ステーキ 木耳佃煮 なすポロネーゼ</p> <p>21日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>豚肉の 焦がしにんにく風炒め</b></p> <p>春雨サラダ 海鮮チヂミ うの花サラダ 黄桃杏仁</p> <p>22日 500kcal 3.0g</p>	<p>★ <b>アンコールメニューデー</b></p> <p>★ <b>紅ずわい蟹の クリームコロッケ</b></p> <p>～魚介トマトソース～ 青しそ切干し 豆腐五目煮 なす生姜あん しらす生姜</p> <p>23日 470kcal 3.0g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>24日 470kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>さけの唐揚げ ～カレー風味の南蛮酢あん～</b></p> <p>ねぎ塩もやし 大根そぼろ煮 紅あずま芋豆乳サラダ 彩りしば</p> <p>25日 460kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>鶏天の 明水ねぎマヨソース</b></p> <p>小松菜ピーナツ和え じゃが芋ベーコントマト煮 青しそ高菜 マカロニサラダ</p>	<p>★ <b>豚すき煮</b></p> <p>出しまき玉子 五目豆腐甘辛あん かれい照り焼き 梅大根</p> <p>28日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>天ぷら盛り合わせ ～おろしつゆ～</b></p> <p>高野炊き合わせ 味噌肉じゃが 柚子大根なます 大豆佃煮</p> <p>29日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>筍甘酢あんハンバーグ</b></p> <p>花野菜サラダ 白菜豆腐中華煮 昆布佃煮 抹茶わらび餅</p> <p>30日 480kcal 3.1g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>24日 470kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>赤魚の柚子味噌焼き &amp; 揚げしんじょうのオクラあん</b></p> <p>小松菜湯葉お浸し 刻み昆布煮 中華肉だんご ゆかり大根</p>	<p>★ <b>鶏ももの クラムチャウダー煮</b></p> <p>チーズオムレツ 南瓜サラダ しらす入り和風パスタ 野沢菜漬け</p>	<p>★ <b>フルコギ風炒め</b></p> <p>ポテトサラダ 水ぎょうざ卵あん 大豆ひじきサラダ 生姜高菜</p>	<p>お祭りメニューデー</p> <p>★ <b>アジフライ</b></p> <p>～彩り野菜タルタルソース～ 鶏肉柚子味噌焼き チンゲン菜炒め きんぴらごぼう 華大根</p>	<p>★ <b>えび天のせ 長崎ちゃんぽん風うどん</b></p> <p>ひじき五目煮 鶏肉信田巻き しそ桜漬け 干草焼き</p>	<p>今月のおすすめメニュー!!</p> <p>★ <b>アンコールニューデー</b></p> <p>16日 紅ずわい蟹のクリームコロッケ ～魚介風味のトマトソース～</p> <p>★ <b>腸活メニューデー</b></p> <p>3日 かれいの山椒風味照り焼き 10日 さばのねぎ塩麹焼き 24日 赤魚の柚子味噌焼き &amp; 揚げしんじょうのオクラあん</p>	<p>★ <b>富山のお祭りメニューデー</b></p> <p>4月29日(火)</p> <p>石動曳山まつり</p> <p>この日は華やかな御車に合わせて、車麩や花食材、彩りを添えた内容にしてみました!!</p>					
<p>★ <b>鶏ももの山椒風味焼き</b></p> <p>ブロッコリーポテトサラダ 豆腐ステーキ 木耳佃煮 なすポロネーゼ</p> <p>21日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>豚肉の 焦がしにんにく風炒め</b></p> <p>春雨サラダ 海鮮チヂミ うの花サラダ 黄桃杏仁</p> <p>22日 500kcal 3.0g</p>	<p>★ <b>アンコールメニューデー</b></p> <p>★ <b>紅ずわい蟹の クリームコロッケ</b></p> <p>～魚介トマトソース～ 青しそ切干し 豆腐五目煮 なす生姜あん しらす生姜</p> <p>23日 470kcal 3.0g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>24日 470kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>さけの唐揚げ ～カレー風味の南蛮酢あん～</b></p> <p>ねぎ塩もやし 大根そぼろ煮 紅あずま芋豆乳サラダ 彩りしば</p> <p>25日 460kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>鶏天の 明水ねぎマヨソース</b></p> <p>小松菜ピーナツ和え じゃが芋ベーコントマト煮 青しそ高菜 マカロニサラダ</p>	<p>★ <b>豚すき煮</b></p> <p>出しまき玉子 五目豆腐甘辛あん かれい照り焼き 梅大根</p> <p>28日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>天ぷら盛り合わせ ～おろしつゆ～</b></p> <p>高野炊き合わせ 味噌肉じゃが 柚子大根なます 大豆佃煮</p> <p>29日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>筍甘酢あんハンバーグ</b></p> <p>花野菜サラダ 白菜豆腐中華煮 昆布佃煮 抹茶わらび餅</p> <p>30日 480kcal 3.1g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>24日 470kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>赤魚の柚子味噌焼き &amp; 揚げしんじょうのオクラあん</b></p> <p>小松菜湯葉お浸し 刻み昆布煮 中華肉だんご ゆかり大根</p>	<p>★ <b>鶏ももの クラムチャウダー煮</b></p> <p>チーズオムレツ 南瓜サラダ しらす入り和風パスタ 野沢菜漬け</p>	<p>★ <b>フルコギ風炒め</b></p> <p>ポテトサラダ 水ぎょうざ卵あん 大豆ひじきサラダ 生姜高菜</p>	<p>お祭りメニューデー</p> <p>★ <b>アジフライ</b></p> <p>～彩り野菜タルタルソース～ 鶏肉柚子味噌焼き チンゲン菜炒め きんぴらごぼう 華大根</p>	<p>★ <b>えび天のせ 長崎ちゃんぽん風うどん</b></p> <p>ひじき五目煮 鶏肉信田巻き しそ桜漬け 干草焼き</p>	<p>今月のおすすめメニュー!!</p> <p>★ <b>アンコールニューデー</b></p> <p>16日 紅ずわい蟹のクリームコロッケ ～魚介風味のトマトソース～</p> <p>★ <b>腸活メニューデー</b></p> <p>3日 かれいの山椒風味照り焼き 10日 さばのねぎ塩麹焼き 24日 赤魚の柚子味噌焼き &amp; 揚げしんじょうのオクラあん</p>	<p>★ <b>富山のお祭りメニューデー</b></p> <p>4月29日(火)</p> <p>石動曳山まつり</p> <p>この日は華やかな御車に合わせて、車麩や花食材、彩りを添えた内容にしてみました!!</p>										
<p>★ <b>豚すき煮</b></p> <p>出しまき玉子 五目豆腐甘辛あん かれい照り焼き 梅大根</p> <p>28日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>天ぷら盛り合わせ ～おろしつゆ～</b></p> <p>高野炊き合わせ 味噌肉じゃが 柚子大根なます 大豆佃煮</p> <p>29日 470kcal 3.1g</p>	<p>★ <b>筍甘酢あんハンバーグ</b></p> <p>花野菜サラダ 白菜豆腐中華煮 昆布佃煮 抹茶わらび餅</p> <p>30日 480kcal 3.1g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>24日 470kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー ★ <b>赤魚の柚子味噌焼き &amp; 揚げしんじょうのオクラあん</b></p> <p>小松菜湯葉お浸し 刻み昆布煮 中華肉だんご ゆかり大根</p>	<p>★ <b>鶏ももの クラムチャウダー煮</b></p> <p>チーズオムレツ 南瓜サラダ しらす入り和風パスタ 野沢菜漬け</p>	<p>★ <b>フルコギ風炒め</b></p> <p>ポテトサラダ 水ぎょうざ卵あん 大豆ひじきサラダ 生姜高菜</p>	<p>お祭りメニューデー</p> <p>★ <b>アジフライ</b></p> <p>～彩り野菜タルタルソース～ 鶏肉柚子味噌焼き チンゲン菜炒め きんぴらごぼう 華大根</p>	<p>★ <b>えび天のせ 長崎ちゃんぽん風うどん</b></p> <p>ひじき五目煮 鶏肉信田巻き しそ桜漬け 干草焼き</p>	<p>今月のおすすめメニュー!!</p> <p>★ <b>アンコールニューデー</b></p> <p>16日 紅ずわい蟹のクリームコロッケ ～魚介風味のトマトソース～</p> <p>★ <b>腸活メニューデー</b></p> <p>3日 かれいの山椒風味照り焼き 10日 さばのねぎ塩麹焼き 24日 赤魚の柚子味噌焼き &amp; 揚げしんじょうのオクラあん</p>	<p>★ <b>富山のお祭りメニューデー</b></p> <p>4月29日(火)</p> <p>石動曳山まつり</p> <p>この日は華やかな御車に合わせて、車麩や花食材、彩りを添えた内容にしてみました!!</p>															
<p>★ <b>フルコギ風炒め</b></p> <p>ポテトサラダ 水ぎょうざ卵あん 大豆ひじきサラダ 生姜高菜</p>	<p>お祭りメニューデー</p> <p>★ <b>アジフライ</b></p> <p>～彩り野菜タルタルソース～ 鶏肉柚子味噌焼き チンゲン菜炒め きんぴらごぼう 華大根</p>	<p>★ <b>えび天のせ 長崎ちゃんぽん風うどん</b></p> <p>ひじき五目煮 鶏肉信田巻き しそ桜漬け 干草焼き</p>	<p>今月のおすすめメニュー!!</p> <p>★ <b>アンコールニューデー</b></p> <p>16日 紅ずわい蟹のクリームコロッケ ～魚介風味のトマトソース～</p> <p>★ <b>腸活メニューデー</b></p> <p>3日 かれいの山椒風味照り焼き 10日 さばのねぎ塩麹焼き 24日 赤魚の柚子味噌焼き &amp; 揚げしんじょうのオクラあん</p>	<p>★ <b>富山のお祭りメニューデー</b></p> <p>4月29日(火)</p> <p>石動曳山まつり</p> <p>この日は華やかな御車に合わせて、車麩や花食材、彩りを添えた内容にしてみました!!</p>																				

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。

- 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)

# 4月の献立

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		
<p>腸内環境を整えることで、花粉症の症状を和らげる可能性があります。腸内環境の良し悪しが、免疫の働きに大きく影響するといわれています。</p>  <p>7日 470kcal 3.0g</p>	<p>1日 490kcal 3.0g</p> <p>★ポークケチャップ</p> <p>春雨の華風和え あじから揚げねぎあん 炒りゴボウ ごはん</p> <p>8日 480kcal 3.0g</p>	<p>2日 500kcal 2.9g</p> <p>★子持ちししゃもフライ</p> <p>たけのこ玉子とじ さくら漬け ひじき煮 ごはん</p> <p>9日 490kcal 2.9g</p>	<p>腸活メニュー</p> <p>3日 480kcal 2.9g</p> <p>腸活メニューデー</p> <p>★かれいの山椒風味焼き</p> <p>切干しツナサラダ 鶏根菜煮 南瓜そぼろあん 五穀米</p> <p>腸活メニュー</p> <p>10日 480kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー</p> <p>★さばのねぎ塩麹焼き</p> <p>こんにゃく辛子酢味噌和え 絹揚げそぼろあん 筍ふき白和え 五穀ひじきご飯</p> <p>17日 500kcal 2.9g</p>	<p>4日 490kcal 2.9g</p> <p>★やわらかささみのパン粉焼き &amp;里芋のチーズフライ</p> <p>きゅうり甘酢和え 小車麩炊き合わせ わらびのお浸し ごはん</p> <p>11日 500kcal 2.9g</p> <p>★ロールキャベツのトマト煮</p> <p>お豆チーズサラダ かに玉甘酢あん さつま芋甘露煮 ごはん</p> <p>18日 510kcal 3.0g</p>		
<p>★たらの煮つけ風</p> <p>ニラ玉炒め 筍ちりめん パンパンジー風サラダ ごはん</p> <p>14日 480kcal 3.0g</p>	<p>★味噌肉豆腐</p> <p>出し巻き玉子 鱈天チリソース 五目豆 ごはん</p> <p>15日 490kcal 3.0g</p>	<p>★マグロのタルタルカツ &amp;とにもも照り焼き</p> <p>ごぼうサラダ 山菜炒り煮 里芋しそひじき和え ごはん</p> <p>16日 500kcal 2.9g</p> <p>★アンコールメニューデー★</p> <p>★紅ずわい蟹の クリームコロッケ</p> <p>～魚介トマトソース～ しらす生姜 豆腐五目煮 なす生姜あん ごはん</p> <p>23日 490kcal 2.9g</p>	<p>★さけの唐揚げ ～カレー風味の南蛮酢あん～</p> <p>ねぎ塩もやし 大根そぼろ煮 紅あずま芋豆乳サラダ ごはん</p> <p>24日 490kcal 2.9g</p> <p>腸活メニュー</p> <p>腸活メニューデー</p> <p>★赤魚の柚子味噌焼き</p> <p>小松菜湯葉お浸し 揚げしんじょうのオクラあん 刻み昆布煮 ごはん</p>	<p>★鶏ももの山椒風味焼き</p> <p>ブロッコリーポテトサラダ 豆腐ステーキ なすポロネーゼ 梅ちりめんご飯</p> <p>21日 490kcal 3.0g</p>	<p>★豚肉の 焦がしにんにく風炒め</p> <p>春雨サラダ 海鮮チヂミ うの花サラダ ごはん</p> <p>22日 520kcal 2.9g</p>	<p>★鶏天の明太ねぎマヨソース</p> <p>小松菜ピーナツ和え じゃが芋ベーコントマト煮 青しそ高菜 ごはん</p> <p>25日 480kcal 3.0g</p>
<p>★豚すき煮</p> <p>五目豆腐甘辛あん 梅大根 かれい照り焼き ごはん</p> <p>28日 490kcal 3.0g</p>	<p>★天ぶら盛り合わせ ～おろしつゆ～</p> <p>高野炊き合わせ 味噌肉じゃが 柚子大根なます おかか沢庵ご飯</p> <p>29日 490kcal 3.0g</p> <p>お祭りメニューデー</p> <p>★アジフライ</p> <p>～彩り野菜タルタルソース～</p> <p>鶏肉柚子味噌焼き チンゲン菜炒め 華大根 山菜ちらし</p>	<p>★筍甘酢あんハンバーグ</p> <p>花野菜サラダ 白菜豆腐中華煮 昆布佃煮 ごはん</p> <p>30日 500kcal 3.0g</p> <p>★えび天のせ</p> <p>長崎ちゃんぽん風うどん ひじき五目煮 鶏肉信田巻き しそ桜漬け ごはん</p>	<p>今月のおすすめメニュー!!</p> <p>★アンコールニューデー</p> <p>16日 紅ずわい蟹のクリームコロッケ ～魚介風味のトマトソース～</p> <p>★腸活メニューデー</p> <p>3日 かれいの山椒風味照り焼き 10日 さばのねぎ塩麹焼き 24日 赤魚の柚子味噌焼き &amp;揚げしんじょうのオクラあん</p> 	<p>★富山の お祭りメニューデー</p> <p>4月29日(火)</p> <p>石動曳山まつり</p> <p>この日は華やかな御車に合わせ、車麩や花食材、彩りを添えた内容にしてみました!</p> 		
<p>★フルコギ風炒め</p> <p>ポテトサラダ 水ぎょうざ卵あん 大豆ひじきサラダ 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