

おかずコース

ゴールデンウィーク期間
(5/5(月)~9(金))も
配達いたします。



の献立



腸活メニュー
★ 主 菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>★お楽しみメニュー★ 5/5(月) お子様ランチ風メニュー 5/30(金) とり天のせ すだちおろしうどん</p> <p>★腸活メニューデー★ 5/9(金) かれいの柚子塩麹焼き 5/15(木) 豆腐ハンバーグ~わさびソース~ 5/20(火) さばの味噌がけ</p> <p>大人だったたまには 食べた~い!!(*^-^*)</p>	<p>5月も自律神経の乱れに注意しましょう! 寒暖差がある為、自律神経が乱れて体調不良になりがちです! できることで体調を整えておきましょう。 ①朝食をしっかり食べましょう ②太陽の光を浴びましょう ③適度に身体を動かすようにしましょう ④良質な睡眠をとりましょう</p>	<p>1日 470kcal 3.1g</p> <p>★ さばの香り焼き & たら豆のかき揚げ</p> <p>ポテトサラダ 五目豆煮 キャベツ梅昆布和え 山菜炒り煮</p>	<p>2日 460kcal 3.1g</p> <p>★ 味噌肉豆腐</p> <p>春雨のしそ風味サラダ 鯖フライ 筍とふきの白和え 杏仁みかん</p>	
<p>★ 5日 480kcal 3.0g</p> <p>★ お子様ランチ風メニュー★ ★ ハンバーグ&エビフライ ~バーベキューソース~ スパゲティーナポリタン カップグラタン 花野菜サラダ いちご風味大福</p>	<p>★ 6日 460kcal 3.1g</p> <p>★ 黒酢あん酢豚</p> <p>こんにゃくごま味噌和え 揚げナスの甘辛あん 白花豆</p>	<p>7日 480kcal 3.0g</p> <p>★ ささみチーズフライ ~彩りトマトソース~ 小松菜の和え物 揚げ出し豆腐 彩りスパゲティーサラダ ゆかり大根</p>	<p>8日 460kcal 3.1g</p> <p>★ 赤魚のみぞれあん & 炊き合わせ</p> <p>エビフリッター わらびお浸し 鶏ひじき煮 彩りしば漬</p>	<p>9日 460kcal 3.1g</p> <p>腸活メニューデー ★ かれいの柚子塩麹焼き</p> <p>里芋胡麻味噌和え 梅ごぼう 切干大根カレー煮 黒豆煮</p>
<p>12日 490kcal 3.1g</p> <p>★ 牛肉となすの オイスター炒め&コロケ 豆腐ステーキ 野菜炒め さつま芋甘露煮 柚子大根漬</p>	<p>13日 470kcal 3.0g</p> <p>★ ロールキャベツトマト煮</p> <p>南瓜のそぼろあん 春雨チャプチェ 五目卵の花 しそ柴漬</p>	<p>14日 480kcal 3.0g</p> <p>★ あじの大葉フライ</p> <p>ポテトマスタードサラダ 山菜切干し煮 厚焼き玉子 きくらげラー油佃煮</p>	<p>15日 460kcal 3.0g</p> <p>腸活メニューデー ★ 豆腐ハンバーグ ~わさびソース~ねぎおろし添え! オムレツのかにあんかけ 青しそ高菜 白和え 海藻サラダ</p>	<p>16日 490kcal 3.1g</p> <p>★ やわらかチキンの唐揚げ ~スイートチリソース~ 春雨とみかんのサラダ 根菜の味噌煮 ひじき煮 華大根</p>
<p>19日 470kcal 3.0g</p> <p>★ 赤魚のムニエル ~トマトマリネソース~ 春菊の胡麻和え 台湾風焼きそば 信田巻 大根桜漬</p>	<p>20日 480kcal 3.1g</p> <p>腸活メニューデー ★ さばの味噌がけ</p> <p>切干ししそひじき和え 車麩煮 五目豆煮 黒酢あん肉だんご</p>	<p>21日 470kcal 3.1g</p> <p>★ 豚肉のカレー生姜炒め</p> <p>いなりぎょうざ 梅大根 芋餅天の小豆添え 炒りごぼう</p>	<p>22日 500kcal 3.0g</p> <p>★ たら天ぷら ~ほたてだしの菜の花あん~ 紅白柚子なます ビビンパナムル 春キャベツとベーコンのパスタ 彩り柴漬</p>	<p>23日 470kcal 3.1g</p> <p>★ 鶏だんごとじゃが芋の トマト煮込</p> <p>小松菜の辛子和え 切干し山菜煮 白身魚梅しそフライ 生姜高菜</p>
<p>26日 480kcal 3.0g</p> <p>★ 鶏肉のバジルオイル焼き & ハムポテトフライ 華風和え 豆腐の五目煮 きんぴらごぼう 華大根</p>	<p>27日 470kcal 3.1g</p> <p>★ 鮭の味噌マヨ焼き ~磯部焼き風~ 炊き合わせ 塩そば八宝菜あん 柚子大根 あげなすの青じそ和え</p>	<p>28日 490kcal 3.1g</p> <p>★ ヒレカツ & おまめとひき肉のカレー 花野菜胡麻和え 割り干し梅大根 豆腐しんじょうのかにあん ふき土佐煮</p>	<p>29日 470kcal 3.1g</p> <p>★ かれいの山椒風味焼き</p> <p>水晶海老ぎょうざ 大根田楽風 彩り五目卵の花 昆布佃煮</p>	<p>30日 500kcal 3.0g</p> <p>★ お楽しみ麺メニューデー★ ★ とり天のせ すだちおろしうどん 大豆の青じそサラダ 絹揚げそぼろあん わらびお浸し 柚子なます</p>

5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

(富山県産ごしひかり100%使用)

ゴールデンウィーク期間
(5/5(月)~9(金))も
配達いたします。



の献立



腸活メニュー
★ 主 菜

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>★お楽しみメニュー★ 5/ 5 (月) お子様ランチ風メニュー 5/30 (金) とり天のせすだちおろしうどん</p> <p>★腸活メニューデー★ 5/ 9 (金) かわいいの柚子塩こうじ焼き 5/15 (木) 豆腐ハンバーグ~わさびソース~ 5/20 (火) さばの味噌がけ</p> <p>大人だってたまには 食べた~い! (*~*)</p>	<p>5月も自律神経の乱れに注意しましょう! 寒暖差がある為、自律神経が乱れて体調不良になりがちです! できることで体調を整えておきましょう。 ①朝食をしっかりたべましょう ②太陽の光を浴びましょう ③適度に身体を動かすようにしましょう ④良質な睡眠をとりましょう</p>	<p>5月も自律神経の乱れに注意しましょう! 寒暖差がある為、自律神経が乱れて体調不良になりがちです! できることで体調を整えておきましょう。 ①朝食をしっかりたべましょう ②太陽の光を浴びましょう ③適度に身体を動かすようにしましょう ④良質な睡眠をとりましょう</p>	<p>1日 490kcal 3.0g</p> <p>★ さばの香り焼き & そら豆のかき揚げ ポテトサラダ 山菜炒り煮 キャベツ梅昆布和え ごはん</p>	<p>2日 480kcal 3.0g</p> <p>★ 味噌肉豆腐 春雨のしそ風味サラダ 鯖フライ 筍とふきの白和え ごはん</p>
<p>5日 500kcal 2.9g</p> <p>★ お子様ランチ風メニュー★ ★ ハンバーグ&エビフライ ~バーベキューソース~ スパゲティーナポリタン 花野菜サラダ カップグラタン ごはん</p>	<p>6日 480kcal 3.0g</p> <p>★ 黒酢あん酢豚 春雨チリソース炒め こんにやくごま味噌和え 揚げナスの甘辛あん ごはん</p>	<p>7日 500kcal 2.9g</p> <p>★ ささみチーズフライ ~彩りトマトソース~ 小松菜の和え物 揚げ出し豆腐 彩りスパゲティーサラダ ごはん</p>	<p>8日 480kcal 3.0g</p> <p>★ 赤魚のみぞれあん エビフリッター わらびお浸し 鶏ひじき煮 ごはん</p>	<p>9日 480kcal 3.0g</p> <p>★ 腸活メニューデー★ ★ かわいいの柚子塩麹焼き 里芋胡麻味噌和え 梅ごぼう 切干大根カレー煮 荳わかめしその実ご飯</p>
<p>12日 510kcal 3.0g</p> <p>★ 牛肉となすの オイスター炒め 豆腐ステーキ 野菜炒め さつま芋甘露煮 ごはん</p>	<p>13日 490kcal 2.9g</p> <p>★ ロールキャベツトマト煮 南瓜のそぼろあん 春雨チャブチェ 五目卵の花 ごはん</p>	<p>14日 500kcal 2.9g</p> <p>★ あじの大葉フライ ポテトマスタードサラダ 山菜切干し煮 厚焼き玉子 ごはん</p>	<p>15日 480kcal 2.9g</p> <p>★ 腸活メニューデー★ ★ 豆腐ハンバーグ ~わさびソース~おぎおろし添え! オムレツのかにあんかけ 白和え 海藻サラダ 五穀米ごはん</p>	<p>16日 510kcal 3.0g</p> <p>★ やわらかチキンの唐揚げ ~スイートチリソース~ 春雨とみかんのサラダ ひじき煮 根菜の味噌煮 ごはん</p>
<p>19日 490kcal 2.9g</p> <p>★ 赤魚のムニエル ~トマトマリネソース~ 春菊の胡麻和え 台湾風焼きそば 信田巻 ごはん</p>	<p>20日 500kcal 3.0g</p> <p>★ 腸活メニューデー★ ★ さばの味噌がけ 切干ししそひじき和え 車麩煮 五目豆煮 エビ山椒ちりめんごはん</p>	<p>21日 490kcal 3.0g</p> <p>★ 豚肉のカレー生巻炒め いなりぎょうざ 梅大根 芋餅天の小豆添え ごはん</p>	<p>22日 520kcal 2.9g</p> <p>★ たらの天ぷら ~ほたてだしの菜の花あん~ 紅白柚子なます 春キャベツとベーコンのパスタ ビビンバナムル ごはん</p>	<p>23日 490kcal 3.0g</p> <p>★ 鶏だんごとしゃが芋の トマト煮込 小松菜の辛子和え 切干し山菜煮 白身魚梅しそフライ ごはん</p>
<p>26日 500kcal 2.9g</p> <p>★ 鶏肉のバジルオイル焼き & ハムポテトフライ 華風和え 豆腐の五目煮 華大根 ごはん</p>	<p>27日 490kcal 3.0g</p> <p>★ 鮭の味噌マヨ焼き ~磯部焼き風~ 炊き合わせ 塩そば八宝菜あん 柚子大根 ごはん</p>	<p>28日 510kcal 3.0g</p> <p>★ ヒレカツ & おまめとひき肉のカレー 花野菜胡麻和え 豆腐しんじょうのかにあん 割干し梅大根 ごはん</p>	<p>29日 490kcal 3.0g</p> <p>★ かわいいの山椒風味焼き 水晶海老ぎょうざ 大根田楽風 彩り五目卵の花 梅わかめごはん</p>	<p>30日 520kcal 2.9g</p> <p>★ お楽しみ麺メニューデー★ ★ とり天のせ すだちおろしうどん 大豆の青じそサラダ 絹揚げそぼろあん わらびお浸し 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
ウ