2026年

11月2日週 お献立表

マークの見方

新 ⇒ 新メニュー
骨 ⇒ 骨にご注意ください
郷 ⇒ 郷土料理

今週の新メニュー！

★豚肉ときのこのバター醤油（おかず）
★ホッケのバター風味焼（ミニおかず）
★サバのきじ焼（お弁当） ★ピーマンとちくわの炒め物（おかず）
★鶏肉と白菜の中華煮（彩食八菜）
★鶏団子のケチャップソース（お弁当）
★ほうれん草とコーンのツナナムル（彩食八菜・ミニおかず）

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→

お問い合わせ
（月～金：9：00～18：00）
0120-950-345
生協くまもと

電子レンジ温め時間目安

お弁当

500W	約2分
700W	約1分30秒

おかず

500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

彩食八菜

500W	約2分
700W	約1分30秒

ミニおかず

500W	約1分
700W	約50秒

朝食 ※単品ではご注文できません。

お届け翌日の朝食メニューです。
表の日付はお届け日です。

500W	約50秒
700W	約40秒

お弁当

11/2（月）

鶏肉のコク照り炒め
白飯
白身フライ
大根の和風かき玉煮
胡瓜の酢の物

		アレルゲン
熱量	510 Kcal	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・りんご
蛋白質	21.1 g	
脂質	13.3 g	
炭水化物	75.7 g	
食塩相当量	2.3 g	

11/3（火）

牛肉の味噌炒め
にんじんツナご飯
お魚つみれの和風あんかけ
わかめと春雨のおろし和え
金時豆

		アレルゲン
熱量	450 Kcal	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆
蛋白質	13.8 g	
脂質	9.4 g	
炭水化物	77.9 g	
食塩相当量	3.2 g	

11/4（水）

骨 新 サバのきじ焼
白飯
大根のそぼろ煮
高野豆腐の中華煮
もやしの青じそ風味

		アレルゲン
熱量	449 Kcal	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
蛋白質	14.5 g	
脂質	12.5 g	
炭水化物	67.6 g	
食塩相当量	2.1 g	

11/5（木）

豚肉と野菜のゴマドレ和え
しそ風味広島菜ご飯
ごぼう天煮
大麦若葉コールスロー
こんにゃくの醤油煮

		アレルゲン
熱量	523 Kcal	小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉
蛋白質	13.5 g	
脂質	20.6 g	
炭水化物	72.5 g	
食塩相当量	2.6 g	

11/6（金）

赤魚のあごだし焼
白飯
新 鶏団子のケチャップソース
カリフラワーの甘酢炒め
蓮根とひじきのサラダ

		アレルゲン
熱量	463 Kcal	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご
蛋白質	19.0 g	
脂質	9.5 g	
炭水化物	73.4 g	
食塩相当量	2.5 g	

おかず

11/2（月）

新 豚肉ときのこのバター醤油
三角野菜揚げ煮
ボンゴレビアンコ（あさり入）
ごぼうと人参の黒ごまサラダ
南瓜のミートソース煮
味噌こんにゃく

		アレルゲン
熱量	339 Kcal	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	13.9 g	
脂質	20.9 g	
炭水化物	28.3 g	
食塩相当量	3.0 g	

11/3（火）

白身魚の西京焼
野菜コロッケ
ごぼうと豚肉のしぐれ煮
高野豆腐のクリーム煮
里芋のそぼろ煮
金時豆

		アレルゲン
熱量	353 Kcal	小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	17.6 g	
脂質	13.7 g	
炭水化物	41.6 g	
食塩相当量	3.0 g	

11/4（水）

黒酢鶏
大根の海老だし煮
新 ピーマンとちくわの炒め物
なすのごま和え
豆のスパイシーマヨ和え
わかめの梅風味

		アレルゲン
熱量	389 Kcal	えび・小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
蛋白質	14.5 g	
脂質	20.7 g	
炭水化物	41.1 g	
食塩相当量	3.5 g	

11/5（木）

サバのカレー焼
根菜の煮物
蒸し鶏と春雨のスープ煮
ひじき煮
さつま芋とリンゴのマヨサラダ
ほうれん草のお浸し

		アレルゲン
熱量	354 Kcal	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
蛋白質	16.2 g	
脂質	19.0 g	
炭水化物	34.5 g	
食塩相当量	3.0 g	

11/6（金）

牛肉のすき焼き風煮 玉子あん
豆腐しんじょ煮
カリフラワーの柚子胡椒ポン酢
小松菜と油揚げの菜焼き
ペンネと胡瓜のサラダ
シュガーポテト

		アレルゲン
熱量	378 Kcal	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・やまいも・りんご
蛋白質	13.1 g	
脂質	24.2 g	
炭水化物	30.2 g	
食塩相当量	3.6 g	

	11/2 （月）	11/3 （火）	11/4 （水）	11/5 （木）	11/6 （金）
彩食八菜	サワラのこうじ味噌焼 チンゲン菜とイカの塩焼きそば じゃが芋と豚肉のチーズ煮 ごぼうと人参の黒ごまサラダ 切干大根煮 なすの高菜炒め 卵の花 胡瓜の酢の物	豚の角煮と茹玉子 白身フライ 厚揚げと小松菜の煮物 わかめと春雨のおろし和え 里芋のそぼろ煮 蓮根と春菊の金平 じゃが芋のサラダ 金時豆	新 鶏肉と白菜の中華煮 お魚がんも煮 さつま芋とリンゴの甘酢煮 豆のスパイシーマヨ和え 南瓜のごま和え 麻婆豆腐 きんぴらごぼう もやしの青じそ風味	白身魚のチリあん 根菜の加工黒糖煮 大麦若葉ペンネ おからと春菊のマヨサラダ 大根ともずくの土佐酢 ピーマンのしりしり ひじき煮 こんにゃくの醤油煮	豚肉の焼肉炒め 骨 サバの塩焼 麻婆なす ごぼうと人参の味噌炒め パンプキンサラダ カリフラワーの甘酢炒め 新 ほうれん草とコーンのツナナムル シュガーポテト
熱量 446 Kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 23.6 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 4.0 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)	熱量 483 Kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 49.8 g 食塩相当量 3.9 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 401 Kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 42.7 g 食塩相当量 4.1 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 449 Kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 23.5 g 炭水化物 45.5 g 食塩相当量 3.8 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	熱量 460 Kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 29.4 g 炭水化物 35.4 g 食塩相当量 3.4 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ミニおかず	骨 新 ホッケのバター風味焼 チンゲン菜とイカの塩焼きそば 切干大根煮 胡瓜の酢の物	鶏煮と茹玉子 白身フライ わかめと春雨のおろし和え 金時豆	ハンバーグカレー 大根のそぼろ煮 高野豆腐の中華煮 もやしの青じそ風味	豚肉のぽん酢おろし炒め ごぼう天煮 おからと春菊のマヨサラダ ピーマンのしりしり	サワラの醤油麹ソース 麻婆なす 新 ほうれん草とコーンのツナナムル 白菜煮
熱量 177 Kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	熱量 285 Kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご	熱量 261 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.7 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 286 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.2 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご	熱量 258 Kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.3 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
朝食	海苔入玉子焼 胡瓜の酢の物 切干大根煮 じゃが芋と豚肉のチーズ煮	骨 ホッケのみりん焼 じゃが芋のサラダ わかめと春雨のおろし和え 厚揚げと小松菜の煮物	さつま揚煮 もやしの青じそ風味 チンゲン菜煮 大根のそぼろ煮	サワラの西京焼 大麦若葉コールスロー ピーマンのしりしり 根菜の加工黒糖煮	三角野菜揚げ煮 蓮根とひじきのサラダ 白菜煮 カリフラワーの柚子胡椒ポン酢
熱量 166 Kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉	熱量 176 Kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.5 g	アレルゲン 小麦・卵・大豆・鶏肉・りんご	熱量 88 Kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 2.9 g 炭水化物 10.8 g 食塩相当量 1.8 g	アレルゲン 小麦・卵・牛肉・大豆・豚肉	熱量 179 Kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.5 g	アレルゲン 小麦・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	熱量 156 Kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 10.0 g 食塩相当量 2.0 g	アレルゲン 小麦・卵・ごま・大豆・豚肉

●消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日２４時
「朝食」はお届け翌日１３時　　届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。
●「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。
「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。
・過度な加熱は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。
・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただくことがございます。栄養成分値は予定です。
・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。