

2025年  
9月8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！

★ペンネとベーコンのレモンドレ(彩食八菜・ミニおかず)  
★豚肉のごま坦々(お弁当) ★切干大根の韓国風炒め(おかず)  
★おからのオーロラサラダ(彩食八菜)  
★ブロッコリーの柚子胡椒マヨ(お弁当)  
★牛肉のトマトカレー炒め(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

生協くもと

### 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。  
袋入りみそ汁は、お湯に溶いて  
お召し上がりください。

|      |      |
|------|------|
| 500W | 約50秒 |
| 700W | 約40秒 |

|     | 9/8 (月)                                                                                                          | 9/9 (火)                                                                                                      | 9/10 (水)                                                                                                       | 9/11 (木)                                                                                             | 9/12 (金)                                                                                                            |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| お弁当 | 牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>白飯<br>栗かぼちゃコロッケ<br>人参と蓮根のゴママヨサラダ<br>ピーマン昆布                                                        | <b>新</b> 豚肉のごま坦々<br>白飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ツナじゃが<br>白菜の青じそサラダ                                                      | 鶏の唐揚げ<br>高菜ご飯<br>大根とちくわの醤油麹煮<br>春雨の黒酢マリネ<br>わかめと玉子の塩だれ和え                                                       | 赤魚の西京焼<br>白飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br><b>新</b> ブロッコリーの柚子胡椒マヨ<br>高野豆腐とひじきの煮物                                   | 豚肉と野菜のトマト煮<br>コーンご飯<br>お魚厚揚げ煮<br>生姜風味の切干大根<br>ほうれん草のお浸し                                                             |
|     | 熱量 538 Kcal<br>蛋白質 14.5 g<br>脂質 13.9 g<br>炭水化物 86.9 g<br>食塩相当量 2.3 g<br>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・りんご              | 熱量 536 Kcal<br>蛋白質 16.9 g<br>脂質 20.3 g<br>炭水化物 72.3 g<br>食塩相当量 2.5 g<br>アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉           | 熱量 524 Kcal<br>蛋白質 15.6 g<br>脂質 19.0 g<br>炭水化物 70.5 g<br>食塩相当量 3.1 g<br>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご・魚醬(魚介類) | 熱量 476 Kcal<br>蛋白質 20.2 g<br>脂質 10.4 g<br>炭水化物 76.3 g<br>食塩相当量 2.3 g<br>アレルギー 小麦・卵・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・りんご | 熱量 481 Kcal<br>蛋白質 13.9 g<br>脂質 15.2 g<br>炭水化物 74.1 g<br>食塩相当量 3.3 g<br>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉                  |
| おかず | 揚げ鶏のチリマヨ和え<br>あさりと根菜の味噌煮<br>ごぼうと肉そぼろの醤油炒め<br>小松菜の中華炒め<br>きのこ卵の花<br>わかめと玉葱のたらこ和え                                  | 赤魚の照焼<br>ポトフ風<br><b>新</b> 切干大根の韓国風炒め<br>春雨とツナのマヨサラダ<br>里芋の黒ごま味噌煮<br>玉葱とコーンのバター炒め                             | チンジャオロースと茹玉子<br>いわしバーグ<br>かぶのクリーム煮<br>チリコンカン<br>じゃが芋のサラダ<br>人参の黒酢漬                                             | <b>新</b> 牛肉のトマトカレー炒め<br>野菜コロッケ<br>昆布と豚肉の甘辛煮<br>おからと胡瓜のマヨサラダ<br>南瓜のごま和え<br>大根の梅おかか                    | 鶏肉の生姜焼<br>高野豆腐と大根のだし煮<br>野沢菜としらすのペンネ<br>蓮根のピリ辛味噌金平<br>大豆とごぼうのゴママヨサラダ<br>高菜もやし                                       |
|     | 熱量 471 Kcal<br>蛋白質 17.0 g<br>脂質 29.5 g<br>炭水化物 35.7 g<br>食塩相当量 3.5 g<br>アレルギー かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 熱量 315 Kcal<br>蛋白質 20.1 g<br>脂質 13.6 g<br>炭水化物 31.5 g<br>食塩相当量 2.8 g<br>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 熱量 398 Kcal<br>蛋白質 23.8 g<br>脂質 21.6 g<br>炭水化物 29.8 g<br>食塩相当量 3.6 g<br>アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン | 熱量 369 Kcal<br>蛋白質 14.8 g<br>脂質 20.0 g<br>炭水化物 35.0 g<br>食塩相当量 3.3 g<br>アレルギー 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご   | 熱量 323 Kcal<br>蛋白質 19.9 g<br>脂質 17.8 g<br>炭水化物 23.3 g<br>食塩相当量 2.8 g<br>アレルギー 小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・魚醬(魚介類) |

|                       | 9/8 (月)                                                                                                                |          |                                          | 9/9 (火)                                                                                                  |          |                             | 9/10 (水)                                                                                                       |          |                                | 9/11 (木)                                                                                      |          |                                                   | 9/12 (金)                                                                              |          |                                         |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|
| 彩<br>食<br>八<br>菜      | 豚肉のレモン醤油炒め<br>もやしとさつま揚げのごま油炒めと玉子焼<br>高野豆腐の中華煮<br>きのこ卵の花<br><b>新</b> ペンネとベーコンのレモンドレ<br>なすの高菜炒め<br>大根と人参のマヨサラダ<br>ピーマン昆布 |          |                                          | 鶏とじゃが芋の甘酢炒め<br>栗かぼちゃコロッケ<br>昆布と豚肉の甘辛煮<br>白菜の青じそサラダ<br>ブロッコリーの和風ツナマヨ<br>冬瓜のそぼろ煮<br>蓮根の煮炒め<br>玉葱とコーンのバター炒め |          |                             | タラカツ ソース付<br>じゃが芋の加工黒糖煮<br>チーズ南瓜<br>かぶのクリーム煮<br><b>新</b> おからのオーロラサラダ<br>ごぼうと人参のごま煮<br>春雨の黒酢マリネ<br>ほうれん草の炒り玉子炒め |          |                                | 豚肉の焼肉炒め<br>いかたこ三角揚げ煮<br>さつま芋の甘辛煮<br>ポテトサラダ<br>チリコンカン<br>蓮根と玉葱の酢味噌和え<br>高野豆腐とひじきの煮物<br>大根の梅おかか |          |                                                   | チキンカレー<br>根菜の煮物<br>野沢菜としらすのペンネ<br>生姜風味の切干大根<br>さつま芋と南瓜のサラダ<br>麻婆春雨<br>味噌こんにゃく<br>明太豆腐 |          |                                         |
|                       | 熱量                                                                                                                     | 431 Kcal | アレルギー                                    | 熱量                                                                                                       | 491 Kcal | アレルギー                       | 熱量                                                                                                             | 449 Kcal | アレルギー                          | 熱量                                                                                            | 429 Kcal | アレルギー                                             | 熱量                                                                                    | 499 Kcal | アレルギー                                   |
|                       | 蛋白質                                                                                                                    | 16.2 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類) | 蛋白質                                                                                                      | 25.6 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご | 蛋白質                                                                                                            | 16.3 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご | 蛋白質                                                                                           | 16.7 g   | えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類) | 蛋白質                                                                                   | 15.5 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン |
|                       | 脂質                                                                                                                     | 28.6 g   |                                          | 脂質                                                                                                       | 23.2 g   |                             | 脂質                                                                                                             | 24.2 g   |                                | 脂質                                                                                            | 23.3 g   |                                                   | 脂質                                                                                    | 26.0 g   |                                         |
|                       | 炭水化物                                                                                                                   | 31.5 g   |                                          | 炭水化物                                                                                                     | 51.2 g   |                             | 炭水化物                                                                                                           | 47.0 g   |                                | 炭水化物                                                                                          | 41.9 g   |                                                   | 炭水化物                                                                                  | 51.2 g   |                                         |
| 食塩相当量                 | 4.4 g                                                                                                                  |          | 食塩相当量                                    | 4.2 g                                                                                                    |          | 食塩相当量                       | 3.0 g                                                                                                          |          | 食塩相当量                          | 3.9 g                                                                                         |          | 食塩相当量                                             | 4.4 g                                                                                 |          |                                         |
| ミ<br>ニ<br>お<br>か<br>ず | 牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>栗かぼちゃコロッケ<br><b>新</b> ペンネとベーコンのレモンドレ<br>ピーマン昆布                                                          |          |                                          | 鶏とじゃが芋の甘酢炒め<br>豆腐ハンバーグ<br>蓮根の煮炒め<br>白菜の青じそサラダ                                                            |          |                             | タラカツ ソース付<br>大根とちくわの醤油麹煮<br>春雨の黒酢マリネ<br>ほうれん草の炒り玉子炒め                                                           |          |                                | 豚肉の焼肉炒め<br>いかたこ三角揚げ煮<br>ポテトサラダ<br>チリコンカン                                                      |          |                                                   | チキンカレー<br>根菜の煮物<br>さつま芋と南瓜のサラダ<br>ほうれん草のお浸し                                           |          |                                         |
|                       | 熱量                                                                                                                     | 259 Kcal | アレルギー                                    | 熱量                                                                                                       | 276 Kcal | アレルギー                       | 熱量                                                                                                             | 217 Kcal | アレルギー                          | 熱量                                                                                            | 263 Kcal | アレルギー                                             | 熱量                                                                                    | 283 Kcal | アレルギー                                   |
|                       | 蛋白質                                                                                                                    | 10.0 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご                 | 蛋白質                                                                                                      | 20.9 g   | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉        | 蛋白質                                                                                                            | 9.3 g    | 小麦・卵・ごま・大豆・もも・りんご              | 蛋白質                                                                                           | 10.5 g   | えび・かに・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類) | 蛋白質                                                                                   | 8.8 g    | 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン       |
|                       | 脂質                                                                                                                     | 11.2 g   |                                          | 脂質                                                                                                       | 10.4 g   |                             | 脂質                                                                                                             | 10.2 g   |                                | 脂質                                                                                            | 17.1 g   |                                                   | 脂質                                                                                    | 15.8 g   |                                         |
|                       | 炭水化物                                                                                                                   | 30.3 g   |                                          | 炭水化物                                                                                                     | 28.7 g   |                             | 炭水化物                                                                                                           | 23.4 g   |                                | 炭水化物                                                                                          | 18.5 g   |                                                   | 炭水化物                                                                                  | 26.5 g   |                                         |
| 食塩相当量                 | 2.4 g                                                                                                                  |          | 食塩相当量                                    | 3.1 g                                                                                                    |          | 食塩相当量                       | 1.8 g                                                                                                          |          | 食塩相当量                          | 2.1 g                                                                                         |          | 食塩相当量                                             | 2.1 g                                                                                 |          |                                         |
| 朝<br>食                | 豆腐ハンバーグ<br>ひじき蓮根、玉子焼<br>お味噌汁(わかめ)<br>もやしとさつま揚げのごま油炒め<br>大根と人参のマヨサラダ                                                    |          |                                          | <b>骨</b> 焼鮭<br>切干大根煮、玉子焼<br>お味噌汁(合わせ)<br>ポトフ風<br>ブロッコリーの和風ツナマヨ                                           |          |                             | オムレツ<br>赤スパ、ミートボール<br>お味噌汁(あさり)<br>大根とちくわの醤油麹煮<br>小松菜と油揚げの菜焼き                                                  |          |                                | <b>骨</b> サバの西京焼<br>金平ごぼう、玉子焼<br>お味噌汁(わかめ)<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>蓮根と玉葱の酢味噌和え                         |          |                                                   | 照焼ハンバーグ<br>焼きそば、玉子焼<br>お味噌汁(合わせ)<br>根菜の煮物<br>大豆とごぼうのゴママヨサラダ                           |          |                                         |
|                       | 熱量                                                                                                                     | 191 Kcal | アレルギー                                    | 熱量                                                                                                       | 206 Kcal | アレルギー                       | 熱量                                                                                                             | 145 Kcal | アレルギー                          | 熱量                                                                                            | 238 Kcal | アレルギー                                             | 熱量                                                                                    | 262 Kcal | アレルギー                                   |
|                       | 蛋白質                                                                                                                    | 8.1 g    | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご                 | 蛋白質                                                                                                      | 11.8 g   | 小麦・卵・乳成分・牛肉・さけ・さば・大豆・豚肉・りんご | 蛋白質                                                                                                            | 8.5 g    | 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉           | 蛋白質                                                                                           | 10.6 g   | 小麦・卵・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉                             | 蛋白質                                                                                   | 11.6 g   | 小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン           |
|                       | 脂質                                                                                                                     | 11.0 g   |                                          | 脂質                                                                                                       | 12.2 g   |                             | 脂質                                                                                                             | 5.0 g    |                                | 脂質                                                                                            | 12.7 g   |                                                   | 脂質                                                                                    | 13.6 g   |                                         |
|                       | 炭水化物                                                                                                                   | 16.2 g   |                                          | 炭水化物                                                                                                     | 13.1 g   |                             | 炭水化物                                                                                                           | 16.9 g   |                                | 炭水化物                                                                                          | 21.3 g   |                                                   | 炭水化物                                                                                  | 23.9 g   |                                         |
| 食塩相当量                 | 2.9 g                                                                                                                  |          | 食塩相当量                                    | 3.2 g                                                                                                    |          | 食塩相当量                       | 3.0 g                                                                                                          |          | 食塩相当量                          | 2.7 g                                                                                         |          | 食塩相当量                                             | 3.0 g                                                                                 |          |                                         |

- 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場合がございます。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。