

おかず盛り(6品) 11月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
4 日
(月曜日)

- ブリ大根(福井県産ブリ使用)
- 花型豆腐の煮物
- マカロニサラダ
- 玉子と海鮮の塩ちゃんこ風
- きゅうりともやしのナムル
- 小松菜のピーナツ和え

エネルギー : 409 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

11月
5 日
(火曜日)

- ポークカレー
- コーンコロッケ  新メニュー
- 白菜の香味ゆず風味
- アスパラとベーコンのコンソメ炒め
- ブロッコリーとあげのお浸し
- 福神漬け

エネルギー : 440 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

11月
6 日
(水曜日)

- メバルの照り焼き
- 冬瓜の煮付け
- ひじきと水菜の梅風味
- ナスと豆腐の中華炒め
- 筍とちくわの煮物
- 白花豆

エネルギー : 385 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

11月
7 日
(木曜日)

- 鶏肉のきじ焼き
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え
- キヌサヤとたまごのサラダ
- じゃがいものツナ煮
- いんげんのソテー
- きゅうりのピクルス

エネルギー : 501 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

11月
8 日
(金曜日)

- かつおフライ
- もやしと人参の中華炒め
- オクラとしらすの和え物
- 大根の枝豆あんかけ
- きのこのソテー
- 芋づるのきやらぶき風

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

11月5日「ポークカレー」には秋の味覚『さつまいも』を加えました。今週の新メニューは「コーンコロッケ」です。試食した生協職員のリクエストで献立に取り入れました。たくさんのコーンが入っており、甘味のあるコロッケです。是非、お召し上がり下さい。

おかず盛り(6品) 11月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
11 日
(月曜日)

- 豚肉のトンテキ風
- チンゲン菜とちくわの炒め物
- 大根のポン酢マヨサラダ
- きのこ野菜の塩だれ炒め
- ナスの煮物
- きゅうりとしらすのしそ風味和え

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 3.4 g

11月
12 日
(火曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、福井県産トビウオ磯辺フライ)
- 黒豆
- 筍とこんにゃくの炒め物
- オクラと玉ねぎのお浸し
- ブロッコリーのピーナツ和え
- じゃがいものそぼろ煮

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

11月
13 日
(水曜日)

- 肉団子の和風ソース
- 厚揚げ煮
- ナスのオイスターソース炒め
- 玉子焼き
- もやしと人参のマリネ
- つぼ漬け

エネルギー : 434 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

11月
14 日
(木曜日)

- サバのじふ(すき焼き風)
- チャプチェ
- 山菜とちくわの煮物
- かぼちゃのいとこ煮
- 玉ねぎとツナの和え物
- 水菜としらすのサラダ

エネルギー : 477 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

11月
15 日
(金曜日)

- 鶏肉の飛鳥鍋風
- イカと玉子の中華炒め
- ほうれん草とコーンのコンソメ煮
- メンマともやしの炒め物
- わかめサラダ
- 青高菜のおかか和え

エネルギー : 399 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

今週はご当地メニュー(北陸・関西)を集めました。

三重県の豚肉のトンテキ風、福井県のトビウオ磯辺フライ、厚揚げ煮、三重県のサバのじふ(すき焼き風)、奈良県の鶏肉の飛鳥鍋風、富山県のかぼちゃのいとこ煮を組み込みました。

おかず盛り(6品) 11月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
18 日
(月曜日)

- カレイの和風あん
- ウインナーとアスパラのペッパー醤油
- キャベツとコーンのソテー
- 揚げとごぼうの煮物
- ブロッコリーと小エビの煮浸し
- 水菜とささみのコールスローサラダ

エネルギー : 395 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
19 日
(火曜日)

- 豚肉と玉子の甘辛炒め
- ひじきと枝豆のコンソメ煮
- たくあんの旨煮
- さつま揚げとさつまいもの煮物
- もやしときゅうりの梅ポン酢和え
- 山菜とあげの和え物

エネルギー : 416 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

11月
20 日
(水曜日)

- アジの生姜煮
- 玉ねぎとパプリカの炒め物
- ごぼうとちくわのおかか和え
- 麻婆ナス
- 小松菜とじゃこのお浸し
- うぐいす豆

エネルギー : 419 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

11月
21 日
(木曜日)

- 鶏肉のハニーマスタード
- アサリとにんにくの芽の炒め物
- わかめの酢の物
- 大根のカニ風味あんかけ
- きのこのバター醤油
- 水菜ともやしの煮浸し

エネルギー : 395 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
22 日
(金曜日)

- サワラの南部焼き
- ごぼうとこんにゃくのきんぴら
- アスパラのレモン酢和え
- ニラ玉
- 筍とツナの炒め煮
- 青かっぱ

エネルギー : 384 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

11月20日のメインは「アジの生姜煮」です。生姜には血行促進作用があり、体を温める効果があります。11月22日のメインは「サワラの南部焼き」です。食材に下味をつけ、ごまを全体にまぶしたり、ごまを加えたタレにつけこんで焼くことを南部焼きと言います。

おかず盛り(6品) 11月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
25 日
(月曜日)

- 豚肉とれんこんの炒め物
- ふろふき大根
- さつまいもサラダ

- キャベツとベーコンのマスタードソテー
- きんぴらにんじん
- 野沢菜昆布

エネルギー : 490 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

11月
26 日
(火曜日)

- サワラのみりん焼き
- 高菜ビーフン
- きゅうりのレモン酢和え

- ナスとニラの炒め物
- ひじき煮
- 金時豆

エネルギー : 404 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

11月
27 日
(水曜日)

- 牛肉とじゃがいもの中華炒め
- 玉ねぎとパプリカの炒め物
- アスパラの炒め物

- 大根の煮物
- ほうれん草とかまぼこのお浸し
- オクラのおかか和え

エネルギー : 478 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

11月
28 日
(木曜日)

- 福井県産ハマチカレーフライ
- 人参ともやしの炒め物
- いんげんのピリ辛煮

- こんにゃくの煮物
- きゅうりとハムの中華サラダ
- 山菜なめこ

エネルギー : 419 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

11月
29 日
(金曜日)

- 鶏肉のバジル風味焼き
- かぼちゃの含め煮
- にんにくの芽の炒め物

- ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- ブロッコリーとしらすのおかか和え
- オクラとわかめの酢の物

エネルギー : 387 kcal / 食塩相当量 : 1.7 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

11月27日のメインは「牛肉とじゃがいもの中華炒め」です。生姜・豆板醤・オイスターソースなど中華系の調味料を使用した味付けになっております。11月28日のメインは「福井県産のハマチカレーフライ」です。是非、ご賞味下さい。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(6品)



- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますがよりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容についてはお手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)
性別 (男・女)
お住まい (市・町・村)

おかず盛り(8品) 11月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
4日
(月曜日)

- ブリ大根(福井県産ブリ使用) ●鶏肉の生姜ソースがけ
- 玉子と海鮮の塩ちゃんこ風 ●花型豆腐の煮物 ●山菜ごぼう
- マカロニサラダ ●小松菜のピーナツ和え ●きゅうりともやしのナムル

エネルギー : 532 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

11月
5日
(火曜日)

- ポークカレー ●いわしの味噌煮  新メニュー ●コーンコロッケ  新メニュー
- アスパラとベーコンのコンソメ炒め ●ブロッコリーとあげのお浸し
- 白菜の香味ゆず風味 ●福神漬け ●しめじのごま和え

エネルギー : 507 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

11月
6日
(水曜日)

- メバルの照り焼き ●牛肉のオイマヨ炒め ●ナスと豆腐の中華炒め
- 冬瓜の煮付け ●筍とちくわの煮物
- ひじきと水菜の梅風味 ●白花豆 ●オクラとトマトの和え物

エネルギー : 518 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

11月
7日
(木曜日)

- 鶏肉のきじ焼き ●ホッケの塩焼き ●じゃがいものツナ煮
- ブロッコリーとマカロニのバジルソース和え ●きゅうりのピクルス
- キヌサヤとたまごのサラダ ●いんげんのソテー ●糸こんにゃくの甘辛煮

エネルギー : 494 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

11月
8日
(金曜日)

- かつおフライ ●豚肉とチンゲン菜の炒め物 ●大根の枝豆あんかけ
- もやしと人参の中華炒め ●きのこのソテー ●オクラとしらすの和え物
- 芋づるのきゃらぶき風 ●わかめとカニカマの酢の物

エネルギー : 525 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

11月5日は“ごまの日”です。「しめじのごま和え」を組み入れました。また、「ポークカレー」には秋の味覚『さつまいも』を加えました。

今週の新メニューは「コーンコロッケ」と「いわしの味噌煮」です。試食した生協職員のリクエストで献立に取り入れました。是非、お召し上がり下さい。

おかず盛り(8品) 11月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
11 日
(月曜日)

- 豚肉のトンテキ風 ●いわしの生姜煮 ●きのこ野菜の塩だれ炒め
- チンゲン菜とちくわの炒め物 ●ナスの煮物 ●大根のポン酢マヨサラダ
- きゅうりとしらすのしそ風味和え ●ザーサイの炒め物

エネルギー : 430 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g

11月
12 日
(火曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、福井県産トビウオ磯辺フライ) ●鶏肉のとんちゃん焼き風 ●じゃがいものそぼろ煮 ●筍とこんにゃくの炒め物 ●オクラと玉ねぎのお浸し ●ブロッコリーのピーナツ和え ●黒豆 ●いんげんとツナのソテー

エネルギー : 500 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

11月
13 日
(水曜日)

- 肉団子の和風ソース ●ブリの甘辛煮(福井県産ブリ使用)
- 厚揚げ煮 ●ナスのオイスターソース炒め ●玉子焼き
- もやしと人参のマリネ ●つぼ漬け ●きゅうりとコーンのサラダ

エネルギー : 526 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g

11月
14 日
(木曜日)

- サバのじふ(すき焼き風) ●ソースかつ ●チャプチェ
- 山菜とちくわの煮物 ●かぼちゃのいとし煮 ●玉ねぎとツナの和え物
- 水菜としらすのサラダ ●ごぼうの甘辛炒め

エネルギー : 559 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

11月
15 日
(金曜日)

- 鶏肉の飛鳥鍋風 ●マスの塩焼き ●イカと玉子の中華炒め
- ほうれん草とコーンのコンソメ煮 ●メンマともやしの炒め物
- 青高菜のおかか和え ●ピーマンとハムのわさび炒め ●わかめサラダ

エネルギー : 428 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

今週はご当地メニュー(北陸・関西)を集めました。

三重県の豚肉のトンテキ風、福井県のトビウオ磯辺フライ、ソースかつ、ブリの甘辛煮、厚揚げ煮、滋賀県の鶏肉のとんちゃん焼き風、三重県のサバのじふ(すき焼き風)、奈良県の鶏肉の飛鳥鍋風、富山県のかぼちゃのいとし煮を組み込みました。

おかず盛り(8品) 11月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
18 日
(月曜日)

●カレイの和風あん ●焼き鳥 ●揚げとごぼうの煮物 ●ウインナーとアスパラのペッパー醤油 ●ブロッコリーと小エビの煮浸し ●キャベツとコーンのソテー ●水菜とささみのコールスローサラダ ●ピーマンのおかかお浸し

エネルギー : 474 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
19 日
(火曜日)

●豚肉と玉子の甘辛炒め ●黒ムツの西京焼き ●さつま揚げとさつまいもの煮物 ●ひじきと枝豆のコンソメ煮 ●もやしときゅうりの梅ポン酢和え ●たくあんの旨煮 ●山菜とあげの和え物 ●にんにくの芽の高菜炒め

エネルギー : 440 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

11月
20 日
(水曜日)

●アジの生姜煮 ●牛肉のオイスターソース炒め ●麻婆ナス ●玉ねぎとパプリカの炒め物 ●小松菜とじゃこのお浸し ●ごぼうとちくわのおかか和え ●うぐいす豆 ●カリフラワーのカレー味

エネルギー : 515 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

11月
21 日
(木曜日)

●鶏肉のハニーマスタード ●サンマの竜田揚げ ●白菜のさっと煮 ●大根のカニ風味あんかけ ●アサリとにんにくの芽の炒め物 ●きのこのバター醤油 ●わかめの酢の物 ●水菜ともやしの煮浸し

エネルギー : 460 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

11月
22 日
(金曜日)

●サワラの南部焼き ●豚肉の玉ねぎソース ●ニラ玉 ●ごぼうとこんにゃくのきんぴら ●アスパラのレモン酢和え ●青かっぱ ●玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物 ●筍とツナの炒め煮

エネルギー : 490 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

11月20日のメインは「アジの生姜煮」です。生姜には血行促進作用があり、体を温める効果があります。11月22日のメインは「サワラの南部焼き」です。食材に下味をつけ、ごまを全体にまぶしたり、ごまを加えたタレにつけこんで焼くことを南部焼きと言います。

おかず盛り(8品) 11月 献立表

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
25 日
(月曜日)

- 豚肉とれんこんの炒め物 ●クリーミーコロッケ ●きんぴらにんじん
- キャベツとベーコンのマスタードソテー ●さつまいもサラダ
- 野沢菜昆布 ●カリフラワーの酢の物 ●ふろふき大根

エネルギー : 548 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

11月
26 日
(火曜日)

- サワラのみりん焼き ●鶏肉の玉子とじ煮 ●ナスとニラの炒め物
- 高菜ビーフン ●ひじき煮 ●きゅうりのレモン酢和え
- 金時豆 ●白菜のコールスローサラダ

エネルギー : 545 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g

11月
27 日
(水曜日)

- 牛肉とじゃがいもの中華炒め ●ブリの照り焼き ●大根の煮物
- 玉ねぎとパプリカの炒め物 ●ほうれん草とかまぼこのお浸し
- アスパラの炒め物 ●オクラのおかか和え ●メンマと人参の和え物

エネルギー : 511 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

11月
28 日
(木曜日)

- 福井県産ハマチカレーフライ ●豚肉と水菜のさっぱり炒め
- こんにゃくの煮物 ●きゅうりとハムの中華サラダ ●いんげんのピリ辛煮
- 山菜なめこ ●人参ともやしの炒め物 ●玉ねぎと豆のバターソテー

エネルギー : 497 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

11月
29 日
(金曜日)

- 鶏肉のバジル風味焼き ●エビと豆腐のチャンプルー ●ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- ブロッコリーとしらすのおかか和え ●かぼちゃの含め煮
- にんにくの芽の炒め物 ●オクラとわかめの酢の物 ●玉ねぎとニラの中華風

エネルギー : 476 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

11月27日のメインは「牛肉とじゃがいもの中華炒め」です。生姜・豆板醤・オイスターソースなど中華系の調味料を使用した味付けになっております。11月28日のメインは「福井県産のハマチカレーフライ」です。是非、ご賞味下さい。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(8品)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできかねますがよりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容についてはお手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年 齢 (歳)
性 別 (男 ・ 女)
お住まい (市・町・村)

おかず盛り(5品) 11月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月 4 日 (月曜日)	● 鶏肉の生姜ソースがけ ● 花型豆腐の煮物 ● きゅうりともやしのナムル	● 玉子と海鮮の塩ちゃんこ風 ● マカロニサラダ	エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
11月 5 日 (火曜日)	● サワラのムニエル レモンバターソース ● コーンコロッケ  新メニュー ● 白菜の香味ゆず風味	● アスパラとベーコンのコンソメ炒め ● ブロッコリーとあげのお浸し	エネルギー : 395 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
11月 6 日 (水曜日)	● 牛肉のオイマヨ炒め ● 冬瓜の煮付け ● 白花豆	● ナスと豆腐の中華炒め ● ひじきと水菜の梅風味	エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 1.6 g
11月 7 日 (木曜日)	● アジの味噌煮(米五のみそ使用) ● いんげんのソテー ● きゅうりのピクルス	● じゃがいものツナ煮 ● キヌサヤとたまごのサラダ	エネルギー : 310 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g
11月 8 日 (金曜日)	● 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ● きこのソテー ● 芋づるのきょうらぶき風	● 大根の枝豆あんかけ ● もやしと人参の中華炒め	エネルギー : 312 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

今週の新メニューは「コーンコロッケ」です。試食した生協職員のリクエストで献立に取り入れました。たくさんのコーンが入っており、甘味のあるコロッケです。是非、お召し上がり下さい。

おかず盛り(5品) 11月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
11 日
(月曜日)

- ミックスフライ(エビフライ、福井県産ごまサバフライ)
- きのこと野菜の塩だれ炒め
- チンゲン菜とちくわの炒め物
- ナスの煮物
- きゅうりとしらすのしそ風味和え

エネルギー : 390 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

11月
12 日
(火曜日)

- 鶏肉のとんちゃん焼き風
- じゃがいものそぼろ煮
- 筍とこんにゃくの炒め物
- オクラと玉ねぎのお浸し
- 黒豆

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

11月
13 日
(水曜日)

- タラの湯葉あんかけ
- 厚揚げ煮
- ナスのオイスターソース炒め
- 玉子焼き
- きゅうりとコーンのサラダ

エネルギー : 300 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

11月
14 日
(木曜日)

- ソースかつ
- チャプチェ
- かぼちゃのいとし煮
- 玉ねぎとツナの和え物
- 水菜としらすのサラダ

エネルギー : 401 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
15 日
(金曜日)

- ブリ大根(福井県産ブリ使用)
- イカと玉子の中華炒め
- ほうれん草とコーンのコンソメ煮
- わかめサラダ
- 青高菜のおかか和え

エネルギー : 311 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

今週はご当地メニュー(北陸・関西)を集めました。

福井県のごまサバフライ、ソースかつ、厚揚げ煮、滋賀県の鶏肉のとんちゃん焼き風、京都府のタラの湯葉あんかけ、石川県のブリ大根、富山県のかぼちゃのいとし煮を組み込みました。

おかず盛り(5品) 11月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
18 日
(月曜日)

- 焼き鳥
- ウインナーとアスパラのペッパー醤油
- 水菜とささみのコールスローサラダ
- 揚げとごぼうの煮物
- キャベツとコーンのソテー

エネルギー : 400 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

11月
19 日
(火曜日)

- ホキのタルタル焼き
- ひじきと枝豆のコンソメ煮
- 山菜とあげの和え物
- さつま揚げとさつまいもの煮物
- たくあんの旨煮

エネルギー : 317 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

11月
20 日
(水曜日)

- 牛肉のオイスターソース炒め
- 小松菜とじゃこのお浸し
- カリフラワーのカレー味
- 麻婆ナス
- ごぼうとちくわのおかか和え

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

11月
21 日
(木曜日)

- 天ぷら(キス、かき揚げ、ヤングコーン)
- アサリとにんにくの芽の炒め物
- 水菜ともやしの煮浸し
- 大根のカニ風味あんかけ
- わかめの酢の物

エネルギー : 308 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

11月
22 日
(金曜日)

- 豚肉の玉ねぎソース
- ごぼうとこんにゃくのきんぴら
- アスパラのレモン酢和え
- ニラ玉
- 玉ねぎと魚肉ソーセージの炒め物

エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 1.8 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

11月20日のメインは「牛肉のオイスターソース炒め」です。たっぷりの野菜と一緒に召し上がりください。11月21日のメインは「天ぷら」です。今回は、キス、かき揚げ、ヤングコーンを組み込みました。

おかず盛り(5品) 11月 献立表 (丹南以外)

※献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。

11月
25 日
(月曜日)

- メバルの中華煮
- ふろふき大根
- カリフラワーの酢の物

- キャベツとベーコンのマスタードソテー
- さつまいもサラダ

エネルギー : 313 kcal

食塩相当量 : 2.5 g

11月
26 日
(火曜日)

- 鶏肉の玉子とじ煮
- ひじき煮
- 白菜のコールスローサラダ

- ナスとニラの炒め物
- きゅうりのレモン酢和え

エネルギー : 402 kcal

食塩相当量 : 2.5 g

11月
27 日
(水曜日)

- かつおフライ
- 玉ねぎとパプリカの炒め物
- オクラのおかか和え

- 大根の煮物
- アスパラの炒め物

エネルギー : 393 kcal

食塩相当量 : 2.2 g

11月
28 日
(木曜日)

- 豚肉と水菜のさっぱり炒め
- 人参ともやしの炒め物
- 山菜なめこ

- こんにゃくの煮物
- 玉ねぎと豆のバターソテー

エネルギー : 321 kcal

食塩相当量 : 2.2 g

11月
29 日
(金曜日)

- サバの香味焼き
- にんにくの芽の炒め物
- オクラとわかめの酢の物

- ごぼうとさつま揚げの生姜煮
- かぼちゃの含め煮

エネルギー : 396 kcal

食塩相当量 : 1.7 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

★今週のコメント★

11月27日のメインは「かつおフライ」です。別添してありますタルタルソースをつけてお召し上がり下さい。
11月29日には旬の食材「サバ」を取り入れ、さっぱりとお召し上がり頂ける香味焼きに仕立てています。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(5品)



- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできませんが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年齢 (歳)
性別 (男 ・ 女)
お住まい (市・町・村)

おかず盛り(5品) 11月 献立表 (丹南)

11月
4 日

(月曜日)

- ハムサンドフライオムレツ
- ツイストマカロニサラダ
- 白菜のごま和え

- 里芋のそぼろ煮
- 切干大根煮

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
5 日

(火曜日)

- 鮭の香り焼き・玉子焼き・かぼちゃ天
- キャベツとりんご缶のサラダ
- ふの辛子酢味噌和え

- がんも・椎茸煮
- ひじきの五目煮

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

11月
6 日

(水曜日)

- ホイコーロー(うずら卵トッピング)
- バンサンスー
- 大豆のおろし煮

- じゃが芋のおかか煮
- 金平ごぼう

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
7 日

(木曜日)

- 白身魚の和風カレーあんかけ
- もやしのごま酢和え
- チンゲン菜の煮浸し

- 茶碗蒸し
- さつま揚げとこんにゃくの甘辛煮

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
8 日

(金曜日)

- 肉団子と茄子のトマトソース煮
- ペンネの青じそ炒め
- 法連草の白和え

- 高野豆腐の玉子とじ煮
- かぼちゃサラダ

エネルギー : 349 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【温め方】

弁当箱のフタを取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、

500Wで1分半ぐらいを目安に温めてください。

※目安ですので、ご家庭の電子レンジで温める時間は調整してください。

おかずは弁当箱に直接入っているおかずと、カップに入っているおかずがあります。
カップに入っているおかずは冷たいまま召しあがっていただくものです。

取り出してから加熱してください。

おかず盛り(5品) 11月 献立表 (丹南)

11月
11 日
(月曜日)

- しいらの味噌煮
- シェルマカサラダ
- カニカマ入りなます

- 五目巾着煮
- れんこんの金平

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
12 日
(火曜日)

- 鶏の二色天(ゆかり・カレー)
- キャベツとうす揚げのオイスター炒め
- 糸コンの金平

- 茄子とベーコンのスパゲティ
- ポテトサラダ

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

11月
13 日
(水曜日)

- 鯖と豆腐のみぞれ煮
- 蒸しシューマイ
- 金時豆

- ツナじゃが煮
- コールスローサラダ

エネルギー : 378 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

11月
14 日
(木曜日)

- えびと玉子のチリソース
- ブロッコリーのごまドレサラダ
- かぶときのこ煮

- 里芋の味噌バター煮
- ビーフン炒め

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

11月
15 日
(金曜日)

- みそカツ
- わかめとみかんの酢の物
- さつま芋とりんごのレモン煮

- 厚揚げと白菜煮
- たくあん煮

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

【保管方法】

お受け取り後は、冷蔵庫で保管し、**当日の22時まで**にお召し上がりください。

【お願い】

- ・献立の内容が急に変更になる場合がございます。ご了承くださいませ。
- ・2回引落としができなかった時点で、食事宅配のお届けができなくなる場合がございます。

おかず盛り(5品) 11月 献立表 (丹南)

11月
18 日

(月曜日)

- 鶏肉の唐揚げ・オニオンソース
- チンゲン菜ソテー
- 人参とレーズンのサラダ

- ロールキャベツとウインナーのポトフ
- ちくわとわかめのピリ辛炒め

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
19 日

(火曜日)

- 鮭のちゃんちゃん焼き風
- 打ち豆と切干大根煮
- ひじき煮

- 高野豆腐煮・花型人参煮
- さつま芋サラダ

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
20 日

(水曜日)

- 天ぷら盛合わせ(えび・白身魚・ちくわ・オクラ)
- ペンネとかぼちゃのサラダ
- 大学芋

- けんちん風煮
- 大豆の五目煮

エネルギー : 353 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

11月
21 日

(木曜日)

- クリームシチュー・ハンバーグ
- もやしの酢の物
- 白菜のゆず浸し

- 厚揚げ・インゲン煮
- ウインナーとキャベツのカレー炒め

エネルギー : 349 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

11月
22 日

(金曜日)

- かきフライ・白身フライ(タルタルソース)
- プチグラタン
- 春菊のごま和え

- 枝豆れんこん入り三角揚げ煮
- 春雨中華サラダ

エネルギー : 361 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

ご注文内容の変更は、お届け前週の火曜日までにご連絡ください。

お弁当と一緒に『ごはん』はいかがですか？

- お茶碗1杯分
約150g

本体
価格 **120円**

(税込価格 129円)

- お茶碗1杯分より少し多め
約200g

本体
価格 **160円**

(税込価格 172円)

福島県産コシヒカリ使用

【ご注文方法】

配送担当者 もしくは、
コールセンターまでお申し込みください



◆温め方◆蓋をして容器のまま電子レンジで約1分半温めてください

おかず盛り(5品) 11月 献立表 (丹南)

11月
25 日
(月曜日)

- あじ大葉フライと豆腐バーグのきのこあんかけ
- 花さつま煮
- マカロニサラダ
- 切干大根のごま酢和え
- インゲンのかつお和え

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

11月
26 日
(火曜日)

- 白身魚のカレーフリッター
- ふの玉子とじ煮
- 春巻き
- かぼちゃのコーン煮
- 白菜とツナのポン酢和え

エネルギー : 357 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

11月
27 日
(水曜日)

- 鶏のはちみつ味噌漬け焼き
- 厚揚げ煮・大根おろし添え
- わかめとかまぼこの酢の物
- さつま揚げの金平
- 三色豆

エネルギー : 372 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

11月
28 日
(木曜日)

- 肉団子とシューマイのデミグラスソースかけ
- 五目春雨炒め
- 炒り玉子
- サイコロ高野豆腐煮
- 水菜の煮浸し

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

11月
29 日
(金曜日)

- ぶり大根煮
- オムレツのカニあんかけ
- カレー風味のスパゲティサラダ
- しぎ茄子
- ちくわのゆかり和え

エネルギー : 364 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

ご注文内容の変更は、お届前週の火曜日までにご連絡ください。

みなさまのご意見をお寄せください

切り取って配送担当者にお渡し下さい

(5品丹南)



●ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えする事はできませんが
よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。

●商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については
お手数ですが、配送担当者にお伝えください。

年 齢 (歳)
性 別 (男 ・ 女)
お住まい (市・町・村)

冷凍弁当献立表 11/5～11/14



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
5日(火)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 g
	カレイのゆず胡椒ソース・豚ヒレかつの玉子とじ風	278 kcal	2.1 g
	さわらの黄身おろし蒸し・鶏肉の中華あんかけ	360 kcal	1.8 g
7日(木)	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬	423 kcal	1.9 g
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物	365 kcal	1.9 g

12日(火)	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 g
	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	380 kcal	2.8 g
14日(木)	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風	372 kcal	2.0 g
	ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	384 kcal	2.3 g

賞味期限 製造日より240日

 県民せいきょう
コールセンター

0120-016-165

※おかけ間違いがないよう番号をお確かめください

(受付時間) 月～金 / 午前8時30分～午後8時
土曜日 / 午前 9時～午後5時

冷凍弁当献立表 11/19～11/28



ドライアイスは、直接手で触れないでください。
凍傷になるおそれがあります。

お届け日	献立名	エネルギー・食塩相当量	
19日(火)	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き	362 kcal	2.0 g
	さばの幽庵焼き・グリルチキンのごま葱酢ソース	375 kcal	2.8 g
	焼鮭のゆず味噌がけ・豚肉の生姜焼き	343 kcal	2.1 g
21日(木)	さばの味噌煮・ハンバーグ	304 kcal	2.8 g
	あじのパン粉焼き・トマト油淋鶏	387 kcal	2.3 g

26日(火)	ぶりのおろしソースがけ・豚肉とごぼうの実山椒炒め	433 kcal	2.6 g
	サーモントラウトの塩焼き・ハンバーグ 玉ねぎソース	296 kcal	1.7 g
	ホキの磯天和風あん・牛肉の炒め物（トマト風味）	372 kcal	1.9 g
28日(木)	赤魚の天ぷら（ポン酢みぞれ和え）・豚肉と玉子の塩炒め	348 kcal	1.9 g
	カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g

賞味期限 製造日より240日

お召し上がり方	袋から出してそのままレンジで 500W 約4分30秒 チンするだけ!!
---------	-------------------------------------

① 外袋から中身を取り出す

② フィルムのまま、電子レンジで温める



ご注意

加熱後は、商品が熱くなっています。
やけどにご注意ください。