

おかず盛り(6品) 12月 献立表

年末年始は夕食弁当のお届けをお休みさせていただきます

年末最終お届け日 12月27日(金)

年始お届け開始日 1月6日(月)

配達日程	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)
	配達	配達	配達	配達	配達	休	休	休	休	休	休	休	休	休	通常配達

※お休み期間中のお食事については別途ご案内いたします。

12月 2日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●タラの照り焼き ●ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 ●椎茸と玉ねぎの塩ちゃんこ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●がんもの煮物 ●いんげんのじゃこ炒め ●人参マリネ 	エネルギー : 386 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g
12月 3日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●ポークチャップ ●厚巻玉子 ●ささみとわかめの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ●冬瓜の和風あんかけ ●ピーマンとちくわのごまマヨ炒め ●温州みかんゼリー 	エネルギー : 447 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g
12月 4日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●サバの塩焼き ●メンマとコーンのオイスターソース炒め ●きのこのマリネ 	<ul style="list-style-type: none"> ●揚げのツナ煮 ●ピリ辛こんにゃく ●しば漬け 	エネルギー : 430 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g
12月 5日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉の甘辛焼き ●にんにくの芽とベーコンの炒め物 ●ほうれん草と人参のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●エビとわかめの煮物 ●里芋の煮っころがし ●きゅうりとちくわの酢の物 	エネルギー : 399 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g
12月 6日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ●ホキの中華煮 ●ナスとオクラの煮物 ●ナポリタンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●玉子と野菜の炒め物 ●きのこのマヨソテー ●福井県産昆布豆 	エネルギー : 402 kcal / 食塩相当量 : 3.5 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。
- ・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。

★今週のコメント★

12月3日は「みかんの日」です。「温州みかんゼリー」を組み込みました。12月4日のメインは「サバの塩焼き」です。サバにはDHAと呼ばれる栄養素が豊富に含まれており、脳や神経の機能を活性化させる働きがあるとされています。12月6日の献立には「福井県産昆布豆」を組み込んでおります。是非ご賞味ください。

おかず盛り(6品) 12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。

12月 9 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉の炒め物トマト風味●しんじょの煮物●メンマとチーズのサラダ	<ul style="list-style-type: none">●里芋の和風ソテー●きのこの中華炒め●白花豆
	エネルギー : 491 kcal /	食塩相当量 : 2.8 g
12月 10 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サワラのみぞれ煮●人参とアスパラの炒め物●れんこんのごま煮	<ul style="list-style-type: none">●揚げとピーマンのスタミナ炒め●ツナともやしの中華煮●野沢菜
	エネルギー : 399 kcal /	食塩相当量 : 2.9 g
12月 11 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ミートボールのデミソースがけ●冬瓜と干しえびの玉子とじ●いんげんのピーナツ和え	<ul style="list-style-type: none">●さつまいもとちくわの含め煮●きゅうりと玉ねぎのナムル●オクラのお浸し
	エネルギー : 413 kcal /	食塩相当量 : 3.0 g
12月 12 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●白身魚の生姜あんかけ●ナスの揚げ浸し●小松菜のからし和え	<ul style="list-style-type: none">●大根の中華そばろ●きんぴらごぼう●梅くわい
	エネルギー : 395 kcal /	食塩相当量 : 3.1 g
12月 13 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉の唐揚げ●人参と糸こんにゃくの明太子炒め●きゅうりの酢の物	<ul style="list-style-type: none">●じゃがいもの和風煮●ブロッコリーのツナ煮●もやしと高菜の和え物
	エネルギー : 391 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★

12月10日のメインは「サワラのみぞれ煮」です。大根おろしを使用し、優しい味わいです。

12月11日のメインは「ミートボールのデミソースがけ」です。パスタと絡めてお召し上がりください。

おかず盛り(6品) 12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。

12月 16 日 (月曜日)	<ul style="list-style-type: none">●サバのみりん焼き●ブロッコリーとコーンのペッパー醤油●ピーマンのマリネ	<ul style="list-style-type: none">●キャベツとツナのマヨ炒め●角切昆布の旨煮●桜漬け
	エネルギー : 416 kcal /	食塩相当量 : 2.2 g
12月 17 日 (火曜日)	<ul style="list-style-type: none">●豚肉と豆の炒め物●白菜の煮浸し●たまごサラダ	<ul style="list-style-type: none">●ナスと豆腐の煮物●小松菜のごま和え●山菜の煮物
	エネルギー : 434 kcal /	食塩相当量 : 3.1 g
12月 18 日 (水曜日)	<ul style="list-style-type: none">●白身フライ●春雨の炒め物●酢れんこん	<ul style="list-style-type: none">●里芋とさつま揚げの煮物●にんにくの芽のスタミナ炒め●人参のくるみ和え
	エネルギー : 424 kcal /	食塩相当量 : 3.3 g
12月 19 日 (木曜日)	<ul style="list-style-type: none">●鶏肉のごま味噌焼き(米五のすりみそ使用)●キャベツと魚肉ソーセージの炒め物●豆とコーンのソテー	<ul style="list-style-type: none">●大根とひじきの煮物●ナスの生姜醤油●オクラのからし和え
	エネルギー : 482 kcal /	食塩相当量 : 3.7 g
12月 20 日 (金曜日)	<ul style="list-style-type: none">●ブリの煮付け(福井県産ブリ使用)●まんぞくコロッケ <small>新メニュー</small>●水菜ともやしのしそ風味和え	<ul style="list-style-type: none">●ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ●パプリカのじゃこ炒め●黒花豆
	エネルギー : 402 kcal /	食塩相当量 : 2.2 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★

12月19日のメインは「鶏肉のごま味噌焼き」です。米五のすりみそを使用しております。

12月20日のメインは「ブリの煮付け」です。福井県産のブリを使用しております。また、新メニュー「まんぞくコロッケ」は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。

おかず盛り(6品) 12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。

12月 23日 (月曜日)	●牛すき焼き ●ブロッコリーと玉子のソテー ●わかめの酢の物	●冬瓜の煮付け ●ちくわとごぼうの炒め煮 ●うぐいす豆
	エネルギー : 472 kcal /	食塩相当量 : 2.4 g

12月 24日 (火曜日)	●アジの生姜焼き ●椎茸とにんにくの芽の中華炒め ●ザーサイの炒め物	●じゃがいものツナ煮 ●ナスの煮物 ●水菜としらすのサラダ
	エネルギー : 386 kcal /	食塩相当量 : 4.0 g

12月 25日 (水曜日)	●フライドチキン ●チンゲン菜とちくわの炒め物 ●スナッフえんどうの玉子とじ	●アスパラとベーコンのソテー ●もやしとあげのさっぱり和え ●ストロベリーケーキ
	エネルギー : 419 kcal /	食塩相当量 : 3.5 g

12月 26日 (木曜日)	●サワラの煮付け ●キャベツとコーンのソテー ●オクラとささみの梅風味	●がんもの煮物 ●ナスのごま和え ●青かつぱ
	エネルギー : 384 kcal /	食塩相当量 : 2.9 g

12月 27日 (金曜日)	●豚肉とニラの味噌炒め(米五のすりみそ使用) ●そば ●水菜のゆず風味和え	●きのこ野菜の塩だれ炒め ●さつまいものレモン煮 ●芋づるのきゃらぶき風
	エネルギー : 463 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★

12月25日はクリスマスです。「フライドチキン」と「ストロベリーケーキ」をご用意致します。
12月27日は年内最後になります。「年越しそば」をご用意致します。良いお年をお過ごし下さい。

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) 12月 献立表

年末年始は夕食弁当のお届けをお休みさせていただきます

年末最終お届け日 12月27日(金)

年始お届け開始日 1月6日(月)

配達日程	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)
	配達	配達	配達	配達	配達	休	休	休	休	休	休	休	休	休	通常配達

※お休み期間中のお食事については別途ご案内いたします。

12月
2日
(月曜日)

- タラの照り焼き ●鶏肉の甘酢あん ●がんもの煮物
- ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 ●いんげんのじゃこ炒め
- 椎茸と玉ねぎの塩ちゃんこ炒め ●人参マリネ ●きゅうりのザーサイ和え

エネルギー : 488 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

12月
3日
(火曜日)

- ポークチャップ ●イワシの梅醤油煮 ●冬瓜の和風あんかけ
- 厚巻玉子 ●ピーマンとちくわのごまマヨ炒め
- ささみとわかめの和え物 ●温州みかんゼリー ●ねぎ焼き

エネルギー : 531 kcal / 食塩相当量 : 2.9 g

12月
4日
(水曜日)

- サバの塩焼き ●水餃子 ●揚げのツナ煮
- メンマとコーンのオイスターソース炒め ●ピリ辛こんにゃく
- きのこのマリネ ●しば漬け ●ごぼうのおかか煮

エネルギー : 444 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

12月
5日
(木曜日)

- 鶏肉の甘辛焼き ●チーズはんぺんフライ ●エビとわかめの煮物
- にんにくの芽とベーコンの炒め物 ●ほうれん草と人参のお浸し
- 里芋の煮っころがし ●アスパラのくるみ和え ●きゅうりとちくわの酢の物

エネルギー : 535 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g

12月
6日
(金曜日)

- ホキの中華煮 ●豚肉の生姜焼き ●玉子と野菜の炒め物
- ナスとオクラの煮物 ●きのこのマヨソテー
- ナポリタンサラダ ●福井県産昆布豆 ●水菜と玉ねぎのお浸し

エネルギー : 528 kcal / 食塩相当量 : 3.5 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。
- ・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。

★今週のコメント★

12月3日は「みかんの日」です。「温州みかんゼリー」を組み込みました。12月4日のメインは「サバの塩焼き」です。サバにはDHAと呼ばれる栄養素が豊富に含まれており、脳や神経の機能を活性化させる働きがあると言われていいます。12月6日の献立には「福井県産昆布豆」を組み込んでおります。是非ご賞味ください。

おかず盛り(8品) 12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。

12月
9日
(月曜日)

- 豚肉の炒め物トマト風味 ●サバの塩焼き ●里芋の和風ソテー
- しんじょの煮物 ●きのこの中華炒め ●メンマとチーズのサラダ
- 白花豆 ●ちくわとニラのオイスターソース炒め

エネルギー : 552 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

12月
10日
(火曜日)

- サワラのみぞれ煮 ●鶏肉の照り焼き ●揚げとピーマンのスタミナ炒め
- 人参とアスパラの炒め物 ●ツナともやしの中華煮
- わかめのサラダ ●野沢菜 ●れんこんのごま煮

エネルギー : 486 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g

12月
11日
(水曜日)

- ミートボールのデミソースがけ ●イカと野菜の中華炒め ●さつまいもとちくわの含め煮 ●冬瓜と干しえびの玉子とじ ●きゅうりと玉ねぎのナムル
- いんげんのピーナツ和え ●オクラのお浸し ●糸こんにゃくのしぐれ煮

エネルギー : 456 kcal / 食塩相当量 : 3.6 g

12月
12日
(木曜日)

- 白身魚の生姜あんかけ ●豚肉のオイスターソース炒め
- 大根の中華そば ●ナスの揚げ浸し ●きんぴらごぼう
- スナックえんどうのサラダ ●梅くわい ●小松菜のからし和え

エネルギー : 572 kcal / 食塩相当量 : 3.3 g

12月
13日
(金曜日)

- 鶏肉の唐揚げ ●オムレツのホワイトソースがけ ●じゃがいもの和風煮
- 人参と糸こんにゃくの明太子炒め ●ブロッコリーのツナ煮 ●きゅうりの酢の物 ●もやしと高菜の和え物 ●アスパラの和風ドレッシング和え

エネルギー : 441 kcal / 食塩相当量 : 3.5 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★

12月10日のメインは「サワラのみぞれ煮」です。大根おろしを使用し、優しい味わいです。

12月11日のメインは「ミートボールのデミソースがけ」です。パスタと絡めてお召し上がりください。

おかず盛り(8品) 12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。

12月 16 日 (月曜日)	●サバのみりん焼き ●鶏肉のケチャップソテー ●角切昆布の旨煮 ●キャベツとツナのマヨ炒め ●ブロッコリーとコーンのペッパー醤油 ●ピーマンのマリネ ●桜漬け ●水菜と人参の和え物 エネルギー : 550 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g
12月 17 日 (火曜日)	●豚肉と豆の炒め物 ●カレイの生姜醤油 ●ナスと豆腐の煮物 ●白菜の煮浸し ●小松菜のごま和え ●たまごサラダ ●山菜の煮物 ●玉ねぎときゅうりの酢の物 エネルギー : 439 kcal / 食塩相当量 : 3.1 g
12月 18 日 (水曜日)	●白身フライ ●和風ハンバーグ ●里芋とさつま揚げの煮物 ●春雨の炒め物 ●酢れんこん ●にんにくの芽のスタミナ炒め ●人参のくるみ和え ●玉ねぎとツナのコンソメ煮 エネルギー : 495 kcal / 食塩相当量 : 3.9 g
12月 19 日 (木曜日)	●鶏肉のごま味噌焼き(米五のすりみそ使用) ●サンマのおかか煮 ●大根とひじきの煮物 ●キャベツと魚肉ソーセージの炒め物 ●ナスの生姜醤油 ●豆とコーンのソテー ●オクラのからし和え ●チヂミ エネルギー : 565 kcal / 食塩相当量 : 3.2 g
12月 20 日 (金曜日)	●ブリの煮付け(福井県産ブリ使用) ●豚肉の柳川風 ●まんぞくコロッケ ●ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ ●パプリカのじゃこ炒め ●水菜ともやしとしそ風味和え ●黒花豆 ●アスパラのバターソテー エネルギー : 498 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

新メニュー

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★

12月19日のメインは「鶏肉のごま味噌焼き」です。米五のすりみそを使用しております。

12月20日のメインは「ブリの煮付け」です。福井県産のブリを使用しております。また、新メニュー「まんぞくコロッケ」は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。

おかず盛り(8品) 12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。

<p>12月 23日 (月曜日)</p>	<p>●牛すき焼き ●エビマヨ ●冬瓜の煮付け ●ブロッコリーと玉子のソテー ●ちくわとごぼうの炒め煮 ●わかめの酢の物 ●うぐいす豆 ●メンマともやしの炒め物</p> <p>エネルギー : 573 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g</p>
<p>12月 24日 (火曜日)</p>	<p>●アジの生姜焼き  新メニュー ●ポークハムカツ ●じゃがいものツナ煮 ●椎茸とにんにくの芽の中華炒め ●ナスの煮物 ●きゅうりのおかか和え ●水菜としらすのサラダ ●ザーサイの炒め物</p> <p>エネルギー : 439 kcal / 食塩相当量 : 3.7 g</p>
<p>12月 25日 (水曜日)</p>	<p>●フライドチキン ●海鮮の中華煮 ●アスパラとベーコンのソテー ●チンゲン菜とちくわの炒め物 ●もやしとあげのさっぱり和え ●スナッフえんどうの玉子とじ ●わかめのさっと煮 ●ストロベリーケーキ</p> <p>エネルギー : 438 kcal / 食塩相当量 : 3.8 g</p>
<p>12月 26日 (木曜日)</p>	<p>●サワラの煮付け ●ミートボールの甘酢あんかけ ●がんもの煮物 ●キャベツとコーンのソテー ●ナスのごま和え ●オクラとささみの梅風味 ●青かつぱ ●糸こんにゃくと人参の炒め物</p> <p>エネルギー : 526 kcal / 食塩相当量 : 4.0 g</p>
<p>12月 27日 (金曜日)</p>	<p>●豚肉とニラの味噌炒め(米五のすりみそ使用) ●ブリの甘辛煮 ●そば ●きのこ野菜の塩だれ炒め ●さつまいものレモン煮 ●水菜のゆず風味和え ●芋づるのきやらぶき風 ●小松菜のお浸し</p> <p>エネルギー : 533 kcal / 食塩相当量 : 3.5 g</p>

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★

12月25日はクリスマスです。「フライドチキン」と「ストロベリーケーキ」をご用意致します。12月24日のメインは新メニュー「アジの生姜焼き」です。是非、ご賞味下さい。
12月27日は年内最後になります。「年越しそば」をご用意致します。良いお年をお過ごし下さい。

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) 12月 献立表 (丹南以外)

年末年始は夕食弁当のお届けをお休みさせていただきます

年末最終お届け日 12月27日(金)

年始お届け開始日 1月6日(月)

配達日程	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)
	配達	配達	配達	配達	配達	休	休	休	休	休	休	休	休	休	通常配達

※お休み期間中のお食事については別途ご案内いたします。

12月
2日
(月曜日)

- 鶏肉の甘酢あん
- ごぼうとこんにゃくの甘辛煮
- 人参マリネ
- がんもの煮物
- きゅうりのザーサイ和え

エネルギー : 327 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

12月
3日
(火曜日)

- ブリの煮付け(福井県産ブリ使用)
- 厚巻玉子
- ささみとわかめの和え物
- 冬瓜の和風あんかけ
- ピーマンとちくわのごまマヨ炒め

エネルギー : 366 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
4日
(水曜日)

- 肉団子のホワイトソースがけ
- メンマとコーンのオイスターソース炒め
- ごぼうのおかか煮
- 揚げのツナ煮
- きこのマリネ

エネルギー : 339 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
5日
(木曜日)

- カレイの和風あん
- にんにくの芽とベーコンの炒め物
- きゅうりとちくわの酢の物
- エビとわかめの煮物
- 里芋の煮っころがし

エネルギー : 307 kcal / 食塩相当量 : 2.1 g

12月
6日
(金曜日)

- 豚肉の生姜焼き
- ナスとオクラの煮物
- 福井県産昆布豆
- 玉子と野菜の炒め物
- 水菜と玉ねぎのお浸し

エネルギー : 399 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。
- ・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。

★今週のコメント★

12月3日のメインは「ブリの煮付け」です。ブリは福井県産のものを使用しています。12月6日のメインは「豚肉

おかず盛り(5品) 12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。

12月
9日

(月曜日)

- ホキの煮付け
- しんじょの煮物
- 白花豆
- 里芋の和風ソテー
- メンマとチーズのサラダ

エネルギー : 301 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

12月
10日

(火曜日)

- 鶏肉の照り焼き
- 人参とアスパラの炒め物
- わかめのサラダ
- 揚げとピーマンのスタミナ炒め
- れんこんのごま煮

エネルギー : 379 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

12月
11日

(水曜日)

- 福井県産ハマチカレーフライ
- きゅうりと玉ねぎのナムル
- オクラのお浸し
- さつまいもとちくわの含め煮
- 糸こんにゃくのしぐれ煮

エネルギー : 382 kcal / 食塩相当量 : 2.8 g

12月
12日

(木曜日)

- 豚肉のオイスターソース炒め
- きんぴらごぼう
- 梅くわい
- 大根の中華そば炒め
- スナックえんどうのサラダ

エネルギー : 383 kcal / 食塩相当量 : 2.0 g

12月
13日

(金曜日)

- タラのタルタル焼き
- 人参と糸こんにゃくの明太子炒め
- もやしと高菜の和え物
- じゃがいもの和風煮
- きゅうりの酢の物

エネルギー : 309 kcal / 食塩相当量 : 2.0 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★

12月11日のメインは「福井県産ハマチカレーフライ」です。ハマチは出世魚であるブリの成長段階でビタミンやミネラルなどの栄養をバランスよく豊富に含んでいます。

12月13日のメインは「タラのタルタル焼き」です。タラは秋から冬にかけて旬を迎え、鍋に使われることも多い魚です。

おかず盛り(5品) 12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。

12月
16 日
(月曜日)

- 鶏肉のケチャップソテー
- ブロッコリーとコーンのペッパー醤油
- 水菜と人参の和え物
- キャベツとツナのマヨ炒め
- 角切昆布の旨煮

エネルギー : 395 kcal / 食塩相当量 : 1.7 g

12月
17 日
(火曜日)

- サワラの生姜煮
- 白菜の煮浸し
- 玉ねぎときゅうりの酢の物
- ナスと豆腐の煮物
- たまごサラダ

エネルギー : 312 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

12月
18 日
(水曜日)

- 和風ハンバーグ
- 春雨の炒め物
- 人参のくるみ和え
- 里芋とさつま揚げの煮物
- にんにくの芽のスタミナ炒め

エネルギー : 307 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

12月
19 日
(木曜日)

- アジのみりん焼き
- ナスの生姜醤油
- オクラのからし和え
- 大根とひじきの煮物
- 豆とコーンのソテー

エネルギー : 300 kcal / 食塩相当量 : 3.0 g

12月
20 日
(金曜日)

- 豚肉の柳川風
- まんぞくコロッケ
- 黒花豆
- ブロッコリーとれんこんのツナあんかけ
- 水菜ともやしのしそ風味和え

エネルギー : 387 kcal / 食塩相当量 : 1.9 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★

12月17日のメインは「サワラの生姜煮」です。生姜には身体を温める作用があり、冬には召し上がって頂きたい食材の一つです。

12月20日のメインは冬が旬のごぼうを使用した「豚肉の柳川風」です。お召し上がり下さい。

おかず盛り(5品) 12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。

12月
23日

(月曜日)

- エビマヨ
- ブロッコリーと玉子のソテー
- うぐいす豆
- 冬瓜の煮付け
- わかめの酢の物

エネルギー : 308 kcal / 食塩相当量 : 1.6 g

12月
24日

(火曜日)

- 豚肉のトマトソース煮
- ナスの煮物
- 水菜としらすのサラダ
- じゃがいものツナ煮
- きゅうりのおかか和え

エネルギー : 371 kcal / 食塩相当量 : 2.6 g

12月
25日

(水曜日)

- カレイのムニエル レモンバターソース
- チンゲン菜とちくわの炒め物
- ストロベリーケーキ
- アスパラとベーコンのソテー
- スナックえんどうの玉子とじ

エネルギー : 343 kcal / 食塩相当量 : 2.5 g

12月
26日

(木曜日)

- ミートボールの甘酢あんかけ
- キャベツとコーンのソテー
- オクラとささみの梅風味
- がんもの煮物
- ナスのごま和え

エネルギー : 373 kcal / 食塩相当量 : 2.7 g

12月
27日

(金曜日)

- ハガツオの照り焼き 新メニュー
- そば
- 水菜のゆず風味和え
- きのこと野菜の塩だれ炒め
- さつまいものレモン煮

エネルギー : 333 kcal / 食塩相当量 : 2.5 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★

12月25日はクリスマスです。「ストロベリーケーキ」をご用意致します。12月27日は年内最後になります。新メニューの「ハガツオの照り焼き」と「年越しそば」をご用意致します。良いお年をお過ごし下さい。

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

(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) 12月 献立表 (丹南)

年末年始は夕食弁当のお届けをお休みさせていただきます

年末最終お届け日 12月27日(金)

年始お届け開始日 1月6日(月)

配達日程	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)	12/28 (土)	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)
	配達	配達	配達	配達	配達	休	休	休	休	休	休	休	休	休	通常配達

※お休み期間中のお食事については別途ご案内いたします。

12月
2日
(月曜日)

- 鶏天の甘酢あんかけ
- 切干大根のおかか煮
- 白菜のお浸し

- じゃが芋とミックスビーンズのサラダ
- キャベツとちくわのゆかり和え

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

12月
3日
(火曜日)

- 鯖の味噌煮
- 蒸しシューマイ
- 糸コンの金平

- 高野豆腐・椎茸煮
- かぼちゃサラダ

エネルギー : 372 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

12月
4日
(水曜日)

- 牛すき煮(焼き豆腐のせ)
- わかめとじゃこの酢の物
- 金時豆

- 茶碗蒸し
- 金平ごぼう

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
5日
(木曜日)

- 白身魚の生姜風味天ぷら・カニカマ天
- コールスローサラダ
- ふの辛子酢味噌和え

- 厚揚げ・三角こんにゃく煮
- ひじき煮

エネルギー : 364 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
6日
(金曜日)

- 和風おろし・ハンバーグ
- もやしのごま和え
- 大学芋

- さつま揚げ煮
- 春雨サラダ

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.1 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。

おかず盛り(5品) 12月 献立表 (丹南)

12月
9日

(月曜日)

- 白身魚のゆずおろし煮
- ツイストマカロニサラダ
- 卵の花
- いわしつみれと切干大根煮
- ウインナーとキャベツ炒め

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

12月
10日

(火曜日)

- えび天と大豆のかき揚げ・かぼちゃ天
- もやしの酢の物
- チンゲン菜ソテー
- がんも・花型人参煮
- さつま揚げの金平

エネルギー : 348 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
11日

(水曜日)

- チキン南蛮
- ロールキャベツ煮
- カニカマ入りなます
- じゃが芋の田舎煮
- ブロッコリーサラダ

エネルギー : 368 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

12月
12日

(木曜日)

- 鮭の幽庵焼き・玉子焼き・さつま芋天
- バンサンスー
- 春菊のごま和え
- とうがんのそぼろあん
- 大豆サラダ

エネルギー : 360 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

12月
13日

(金曜日)

- カレー風味の八宝菜(うずら卵のせ)
- ペンネのトマトソース煮
- ちくわとわかめのピリ辛炒め
- 厚揚げ煮・大根おろし
- かぼちゃのコーン煮

エネルギー : 350 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

【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) 12月 献立表 (丹南)

12月
16 日
(月曜日)

- 豆腐バーグの中華風煮
- れんこんの味噌炒め
- 二色なます
- 里芋のそぼろ煮
- 法連草の白和え

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
17 日
(火曜日)

- 白身魚のごま照焼き・しらすと小えびのかき揚げ
- 春雨中華サラダ
- 大根と水菜のおかか和え
- ふの玉子とじ煮
- 三色ごぼう金平

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

12月
18 日
(水曜日)

- チキンのクリームシチュー
- シェルマカサラダ
- 三色豆
- 五目巾着煮
- たくあん煮

エネルギー : 370 kcal / 食塩相当量 : 2.4 g

12月
19 日
(木曜日)

- 揚げ出し豆腐とえび入り玉子のチリソース
- 白菜とあさりの中華スープ煮
- 粉ふき芋(青のり)
- ツナ大根煮
- しぎ茄子

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
20 日
(金曜日)

- あじの南蛮漬け
- チンゲン菜の炒め物
- さつま芋とりんごのレモン煮
- 茶碗蒸し
- ひじきの五目煮

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

【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) 12月 献立表 (丹南)

12月
23 日

(月曜日)

- 肉団子のきのこデミグラスソースかけ
- ペンネサラダ
- 煮豆
- 枝豆れんこん入り三角揚げ煮
- キャベツのオイスターソース炒め

エネルギー : 356 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
24 日

(火曜日)

- しいらと大根のねぎ味噌煮
- ちくわとうす揚げの生姜炒め
- 白菜のゆず浸し
- 高野豆腐の玉子とじ煮
- かぼちゃのそぼろあん

エネルギー : 354 kcal / 食塩相当量 : 2.3 g

12月
25 日

(水曜日)

- ハムカツ・ハートオムレツのトマトソースかけ
- プチグラタン
- さつま芋のレーズン煮
- 厚揚げとキャベツ煮
- インゲンとウインナー炒め

エネルギー : 351 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
26 日

(木曜日)

- 白身魚の唐揚げ・大根おろしポン酢
- 和風スパゲティサラダ
- 刻み昆布煮
- 中華風味の肉じゃが
- もやしナムル

エネルギー : 358 kcal / 食塩相当量 : 2.2 g

12月
27 日

(金曜日)

- えびとカツの玉子とじ
- カリフラワーとブロッコリーのサラダ
- わかめとみかんの酢の物
- 大根とこんにゃくのごま風味煮
- マカロニナポリタン

エネルギー : 352 kcal / 食塩相当量 : 2.1 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。

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)

冷凍弁当献立表 12/3~12/12



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	
3日(火)	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け	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
	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
5日(木)	あじのトマトマリネ・鶏肉の香草焼き	356 kcal	1.8 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

10日(火)	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
	さばの煮付け・ごぼう入り肉豆腐	311 kcal	2.8 g
12日(木)	さわらの香醋ソース・豚肉の甘酒みそ炒め	340 kcal	2.3 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

賞味期限 製造日より240日

coop 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 12/17~12/26



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	
17日(火)	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	2.4 g
	赤魚のみりん焼き・豚すき焼き	362 kcal	2.0 g
19日(木)	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
	たらの野菜あんかけ・豚肉の生姜焼き	364 kcal	2.3 g

24日(火)	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
	カレイの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ	397 kcal	3.4 g
	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
26日(木)	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

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。