今週のこんだて 808号

栄養表示の見方 エネルギー（エ） たんぱく質（た） 脂質（脂） 炭水化物（炭） 塩分（塩）

栄養成分は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があるので、目安としてお考えください。

	彩（いろどり）おかず盛り	彩（いろどり）ごはん付き	はなやぎ御膳	はなやぎ御膳 ごはん入り	あじわい	メインしっかりおかず小	やわらか	ボリュームしっかりおかず大	おてがる御膳
11月2日（月）	ぶりの漬け焼き	ぶりの漬け焼き	豚肉の山椒てりやき炒め	豚肉の山椒てりやき炒め	サワラの味噌マヨ焼	白身魚のトマトソースがけ	タラの梅みそがけ	豚しゃぶ	白身魚のトマトソースがけ
	キャベツの香味ゆず	肉団子の和風あんかけ	かに風味しゅうまいの天ぷら 和風あんかけ	かに風味しゅうまいの天ぷら 和風あんかけ	ぎょうざ・玉子焼	もやしにら玉	紅生姜香る野菜の玉子とじ	アサリとチンゲン菜の炒め物	高野豆腐のひすいあんかけ
	肉団子の和風あんかけ	和風春雨炒め	もやしにら玉	高野豆腐のひすいあんかけ	春雨の甘酢炒め	高野豆腐のひすいあんかけ	ちくわのレモンマヨ和え	きのこのバターソテー	白菜とあさりの炒め物
	豆腐と野菜のふんわり天	ポテトサラダ	高野豆腐のひすいあんかけ	白菜とあさりの炒め物	大根と紫キャベツのさっぱり漬	白菜とあさりの炒め物	ひじき煮	蓮根のゆかり和え	赤飯
	和風春雨炒め	キャベツの香味ゆず	白菜とあさりの炒め物	大根のコンソメ炒め	かぼちゃの和え物			あげとミンチの彩り煮	
	ポテトサラダ	赤飯	大根のコンソメ炒め	海藻サラダ					
			海藻サラダ	ごぼうのごま和え					
			ごぼうのごま和え	赤飯					
	（エ）422kcal（た）19.3g（脂）24.4g（炭）31.3g（塩）2.2g	（エ）475kcal（た）18.1g（脂）13.4g（炭）67.8g（塩）2.2g	（エ）441kcal（た）18.1g（脂）24.8g（炭）36.4g（塩）2.9g	（エ）498kcal（た）16.7g（脂）15.2g（炭）70.2g（塩）2.6g	（エ）450kcal（た）22.7g（脂）23.2g（炭）37.3g（塩）2.6g	（エ）298kcal（た）21.4g（脂）14.1g（炭）18.1g（塩）2.0g	（エ）203kcal（た）14.8g（脂）8.1g（炭）17.3g（塩）2.7g	（エ）498kcal（た）19.0g（脂）38.8g（炭）17.9g（塩）2.7g	（エ）344kcal（た）15.0g（脂）7.5g（炭）49.6g（塩）1.5g
	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・卵	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 小麦
11月3日（火）	豚肉の豆炒め	豚肉の豆炒め	あじの唐揚げ　サルサ風ソース	あじの唐揚げ　サルサ風ソース	甘辛ささみフライ	ひろうすの炊き合わせ	焼豚と大根の煮物	白身魚（シイラ）の香味ソースがけ	ひろうすの炊き合わせ
	みずくわいのマリネ	里芋と竹輪の煮物	肉じゃが	肉じゃが	ぎせい豆腐	茄子のごまよごし	マカロニサラダ	牛肉コロッケ	キャベツとツナの炒め煮
	里芋と竹輪の煮物	糸昆布の煮付	茄子のごまよごし	キャベツとツナの炒め煮	ごぼうとこんにゃくの炒め物	キャベツとツナの炒め煮	黒豆	春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ	チンゲン菜としいたけの和え物
	ほうれん草とベーコンの炒め物	ごまドレスパゲティサラダ	キャベツとツナの炒め煮	チンゲン菜としいたけの和え物	さつまいもと春菊の和風サラダ	チンゲン菜としいたけの和え物	じゃがいもとミンチのカレー煮	わかめと人参のさっぱり和え	ごはん
	糸昆布の煮付	みずくわいのマリネ	チンゲン菜としいたけの和え物	れんこんの甘辛炒め	お麩と白菜の煮物			玉ねぎの塩炒め	
	ごまドレスパゲティサラダ	ごはん	れんこんの甘辛炒め	バジル＆チーズマカロニサラダ					
			バジル＆チーズマカロニサラダ	きゅうりの酢の物　生姜風味					
			きゅうりの酢の物　生姜風味	ごはん					
	（エ）386kcal（た）19.3g（脂）15.6g（炭）40.0g（塩）2.8g	（エ）482kcal（た）16.4g（脂）10.9g（炭）75.8g（塩）1.9g	（エ）468kcal（た）19.0g（脂）25.3g（炭）40.6g（塩）2.1g	（エ）522kcal（た）18.0g（脂）14.6g（炭）77.0g（塩）1.6g	（エ）352kcal（た）12.0g（脂）15.2g（炭）42.7g（塩）3.5g	（エ）354kcal（た）14.7g（脂）22.0g（炭）23.6g（塩）1.8g	（エ）279kcal（た）8.6g（脂）18.1g（炭）19.4g（塩）1.9g	（エ）410kcal（た）22.5g（脂）22.1g（炭）31.2g（塩）2.8g	（エ）331kcal（た）10.7g（脂）7.8g（炭）52.3g（塩）1.0g
	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦・落花生	アレルゲン 卵・乳・小麦・落花生	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 小麦・卵・乳・かに	アレルゲン 卵・小麦
11月4日（水）	さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ	ごぼう入り肉豆腐	ごぼう入り肉豆腐	メヌケの煮つけ	豚肉の味噌ダレ焼き	エビカツ	肉じゃが	豚肉の味噌ダレ焼き
	白菜のマヨネーズ和え	高野豆腐のチンジャオロース	えびマヨ	えびマヨ	ジャーマンポテト	かぼちゃのそぼろあんかけ	白菜とあげの煮物	炊き合わせ【さつま揚げ・なす・わかめ】	和風スパゲティソテー
	高野豆腐のチンジャオロース	わけぎの煮びたし	かぼちゃのそぼろあんかけ	和風スパゲティソテー	切干大根の中華炒め	和風スパゲティソテー	お麩とわかめの胡麻酢和え	玉子焼	からし菜と薄揚げのたいたん
	焼きビーフン	ワカメの酢の物	和風スパゲティソテー	からし菜と薄揚げのたいたん	ちくわのマヨ和え（青さ）	からし菜と薄揚げのたいたん	玉ねぎの塩炒め	べったら漬	ごはん
	わけぎの煮びたし	白菜のマヨネーズ和え	からし菜と薄揚げのたいたん	切干大根とひじきの煮物	椎茸のレモンソテー			白菜とえのきの煮物	
	ワカメの酢の物	ごはん	切干大根とひじきの煮物	大豆の梅和え					
			大豆の梅和え	白菜のおひたし					
			白菜のおひたし	ごはん					
	（エ）379kcal（た）20.2g（脂）23.7g（炭）25.2g（塩）2.6g	（エ）455kcal（た）16.9g（脂）15.9g（炭）61.5g（塩）1.7g	（エ）465kcal（た）18.0g（脂）26.5g（炭）37.5g（塩）3.5g	（エ）544kcal（た）16.7g（脂）19.5g（炭）74.7g（塩）2.5g	（エ）356kcal（た）21.1g（脂）15.7g（炭）32.4g（塩）4.6g	（エ）324kcal（た）18.6g（脂）14.8g（炭）24.6g（塩）1.9g	（エ）340kcal（た）8.4g（脂）23.1g（炭）25.4g（塩）1.2g	（エ）360kcal（た）12.7g（脂）17.9g（炭）37.1g（塩）3.6g	（エ）353kcal（た）12.8g（脂）8.6g（炭）53.3g（塩）0.9g
	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび	アレルゲン 小麦・卵・えび	アレルゲン 小麦
11月5日（木）	ヤンニョムチキン	ヤンニョムチキン	ほっけのみりん焼き	ほっけのみりん焼き	豚肉のオムそば風	カレイの香味焼き	肉団子のデミグラスソース	サーモンメンチ（自家製タルタルソース）	カレイの香味焼き
	おくらのごま和え	炊き合わせ	ミンチカツ	ミンチカツ	アサリともやしのみそ煮	鶏肉の田舎煮	ちくわといんげんの玉子とじ	蒸し鶏のレモンドレッシング和え	キャベツとにらの炒め物
	炊き合わせ	小松菜と豚肉の炒め物	鶏肉の田舎煮	キャベツとにらの炒め物	豆腐の梅あんかけ	キャベツとにらの炒め物	じゃがいものゆずマヨサラダ	竹の子のみそきんぴら	青のりポテト
	ひじきとツナの煮物	切干大根の甘酢和え	キャベツとにらの炒め物	青のりポテト	オクラといんげんのおかか和え	青のりポテト	人参の明太炒め	ひじきの白和え	ごはん
	小松菜と豚肉の炒め物	おくらのごま和え	青のりポテト	糸昆布と竹輪の煮付	ひじきとミンチの炒め物			人参とハムの炒め物	
	切干大根の甘酢和え	ごはん	糸昆布と竹輪の煮付	カリフラワーのマヨネーズ和え					
			カリフラワーのマヨネーズ和え	ヤングコーンのマリネ					
			ヤングコーンのマリネ	ごはん					
	（エ）428kcal（た）22.3g（脂）22.5g（炭）29.4g（塩）2.9g	（エ）516kcal（た）18.6g（脂）16.4g（炭）66.8g（塩）2.0g	（エ）441kcal（た）20.6g（脂）24.9g（炭）36.4g（塩）2.8g	（エ）557kcal（た）17.3g（脂）18.1g（炭）77.6g（塩）2.3g	（エ）335kcal（た）15.3g（脂）18.0g（炭）27.9g（塩）3.8g	（エ）314kcal（た）22.8g（脂）13.3g（炭）20.0g（塩）2.3g	（エ）233kcal（た）9.6g（脂）11.1g（炭）24.0g（塩）2.1g	（エ）543kcal（た）16.9g（脂）37.5g（炭）35.2g（塩）3.3g	（エ）337kcal（た）12.5g（脂）6.9g（炭）52.1g（塩）1.1g
	アレルゲン 乳・小麦	アレルゲン 乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 小麦
11月6日（金）	野菜麻婆	野菜麻婆	鶏肉のレモンだれ	鶏肉のレモンだれ	ミックスフライ（エビ・白身磯辺・カレーコロッケ）	やきとり	イワシの生姜煮	マーボー豆腐	やきとり
	いんげんのおひたし	サーモンマヨフライ	真ダイ入りつみれの炊き合わせ	真ダイ入りつみれの炊き合わせ	蒸し鶏のレモンドレッシング和え	ピーマンと春雨の炒め煮	肉みそ田楽（大根）	玉子の中華風カニカマあんかけ	ほうれん草のソテー
	サーモンマヨフライ	フライドポテト	ピーマンと春雨の炒め煮	ほうれん草のソテー	大根とツナの煮物	ほうれん草のソテー	かぼちゃの白和え	大根と大根菜の煮物	麩の煮物
	もちふの玉子とじ	きゅうりと人参の酢の物	ほうれん草のソテー	麩の煮物	うぐいす豆	麩の煮物	白菜とツナの煮物	さつまいものさっぱりサラダ	ごはん
	フライドポテト	いんげんのおひたし	麩の煮物	白菜とちりめんの煮びたし	こんにゃくとあげの甘辛煮			昆布豆	
	きゅうりと人参の酢の物	ごはん	白菜とちりめんの煮びたし	ポテトサラダ					
			ポテトサラダ	人参のおかか和え					
			人参のおかか和え	ごはん					
	（エ）383kcal（た）8.6g（脂）24.5g（炭）31.6g（塩）2.1g	（エ）503kcal（た）9.5g（脂）18.8g（炭）72.1g（塩）1.3g	（エ）458kcal（た）23.0g（脂）24.8g（炭）34.0g（塩）2.8g	（エ）532kcal（た）19.1g（脂）17.3g（炭）70.7g（塩）2.1g	（エ）493kcal（た）14.6g（脂）31.9g（炭）37.3g（塩）2.2g	（エ）335kcal（た）23.5g（脂）19.2g（炭）14.3g（塩）1.9g	（エ）199kcal（た）13.6g（脂）8.5g（炭）16.7g（塩）2.0g	（エ）408kcal（た）16.7g（脂）20.0g（炭）38.8g（塩）3.3g	（エ）356kcal（た）15.1g（脂）10.0g（炭）48.1g（塩）1.1g
	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・乳	アレルゲン 小麦・卵・乳・かに	アレルゲン 卵・乳・小麦

来週もお楽しみに!

栄養表示の見方　エネルギー（エ）　たんぱく質（た）　脂質（脂）　炭水化物（炭）　塩分（塩）

栄養成分は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があるので、目安としてお考えください。

	彩（いろどり）おかず盛り	彩（いろどり）ごはん付き	はなやぎ御膳	はなやぎ御膳 ごはん入り	あじわい	メインしっかり おかず小	やわらか	ボリュームしっかり おかず大	おてがる御膳
11月9日（月）	鶏肉の唐揚げ　りんごソース	鶏肉の唐揚げ　りんごソース	たらの柚子味噌焼き【新】	たらの柚子味噌焼き【新】	おでん	豚肉とれんこんの山椒てりやき炒め	玉子焼（甘辛そぼろあん）	揚げサンマの蒲焼風（小骨あり）	豚肉とれんこんの山椒てりやき炒め
	チンゲン菜のおかか和え	大根とベーコンのコンソメ炒め	大根と豚肉の韓国風煮込み	大根と豚肉の韓国風煮込み	白身フライ	豆腐と野菜のふんわり天	春雨と野菜の炒め物	鶏団子の甘酢あんかけ	小松菜のおひたし
	大根とベーコンのコンソメ炒め	白菜とにらの炒め物	豆腐と野菜のふんわり天	小松菜のおひたし	コールスロー	小松菜のおひたし	かぼちゃとツナのサラダ	玉子焼	スパゲティケチャップソテー
	ひじきの煮物	酢れんこん	小松菜のおひたし	スパゲティケチャップソテー	昆布豆	スパゲティケチャップソテー	玉ねぎとひじきの炒め物	お好み焼き風サラダ	ごはん
	白菜とにらの炒め物	チンゲン菜のおかか和え	スパゲティケチャップソテー	茄子のそぼろあんかけ	玉ねぎのおかか炒め			ほうれん草とじゃがいものソテー	
	酢れんこん	ごはん	茄子のそぼろあんかけ	キャベツと人参のマヨネーズ和え					
			キャベツと人参のマヨネーズ和え	おくらのごま和え					
			おくらのごま和え	ごはん					
	（エ）414kcal（た）18.5g（脂）25.2g（炭）27.4g（塩）2.6g	（エ）495kcal（た）15.9g（脂）17.6g（炭）64.8g（塩）1.6g	（エ）444kcal（た）20.4g（脂）27.8g（炭）27.9g（塩）2.2g	（エ）500kcal（た）17.3g（脂）17.5g（炭）65.9g（塩）1.5g	（エ）545kcal（た）18.3g（脂）33.9g（炭）40.1g（塩）3.7g	（エ）347kcal（た）15.2g（脂）21.2g（炭）22.8g（塩）1.3g	（エ）302kcal（た）16.1g（脂）17.4g（炭）18.3g（塩）2.7g	（エ）500kcal（た）18.1g（脂）28.4g（炭）44.0g（塩）4.6g	（エ）338kcal（た）10.6g（脂）8.6g（炭）51.8g（塩）0.6g
	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜小麦・卵・乳	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜小麦・卵	アレルゲン｜小麦・卵・乳・えび	アレルゲン｜卵・小麦
11月10日（火）	さんまの大葉フライ（小骨あり）	さんまの大葉フライ（小骨あり）	ハンバーグ　トマトきのこソース【新】	ハンバーグ　トマトきのこソース【新】	サンマの竜田揚げ	鶏肉のあごだし唐揚げ	サケの照り焼	豚バラときのこのソテー	鶏肉のあごだし唐揚げ
	いんげんとしらすの和え物	里芋と茄子の胡麻煮	サーモンマヨフライ	サーモンマヨフライ	蒸し鶏とオクラの梅和え	がんもの含め煮	手作りポテトサラダ	マグロカツ	ツナとごぼうの金平
	里芋と茄子の胡麻煮	中華春雨　豆板醤入り	がんもの含め煮	ツナとごぼうの金平	炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	ツナとごぼうの金平	大豆の甘煮	切干大根の三色酢の物	ほうれん草と干しえびの煮びたし
	もちふの和風あんかけ	キャベツのシーザーサラダ	ツナとごぼうの金平	ほうれん草と干しえびの煮びたし	カレー風味のかぼちゃサラダ	ほうれん草と干しえびの煮びたし	切干大根の胡麻ポン酢炒め	チンゲン菜の生姜浸し	ごはん
	中華春雨　豆板醤入り	いんげんとしらすの和え物	ほうれん草と干しえびの煮びたし	フライドポテト	白菜とえのきの煮物			ひじきとちくわの炒め煮	
	キャベツのシーザーサラダ	ごはん	フライドポテト	なます					
			なます	うぐいす豆					
			うぐいす豆	ごはん					
	（エ）381kcal（た）12.0g（脂）24.3g（炭）30.4g（塩）1.7g	（エ）444kcal（た）10.0g（脂）16.0g（炭）63.6g（塩）1.0g	（エ）443kcal（た）15.3g（脂）23.4g（炭）43.2g（塩）2.5g	（エ）544kcal（た）14.1g（脂）17.8g（炭）79.8g（塩）1.6g	（エ）253kcal（た）12.1g（脂）13.7g（炭）22.8g（塩）2.8g	（エ）469kcal（た）24.7g（脂）32.1g（炭）17.7g（塩）2.1g	（エ）194kcal（た）10.2g（脂）8.4g（炭）19.3g（塩）1.4g	（エ）584kcal（た）19.1g（脂）40.2g（炭）34.9g（塩）3.0g	（エ）417kcal（た）15.6g（脂）16.0g（炭）49.6g（塩）1.0g
	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜卵・乳・小麦・えび	アレルゲン｜卵・乳・小麦・えび	アレルゲン｜小麦・卵・えび	アレルゲン｜小麦・えび	アレルゲン｜小麦・卵・乳	アレルゲン｜小麦・卵・乳・かに	アレルゲン｜小麦・えび
11月11日（水）	ハンバーグ　トマトきのこソース【新】	ハンバーグ　トマトきのこソース【新】	さんまの大葉フライ（小骨あり）	さんまの大葉フライ（小骨あり）	豚角煮・焼売	ほっけの塩焼き	ハンバーグ（おろしポン酢）	タラの和風あんかけ	ほっけの塩焼き
	きゅうりのツナ和え	野菜のふっくら玉子とじ	春雨と野菜のごま油炒め	春雨と野菜のごま油炒め	笹かま・ウインナー	高野豆腐の田楽	大根と大根菜の煮物	合鴨スモーク	玉子とじ煮
	野菜のふっくら玉子とじ	揚げと昆布の煮物	高野豆腐の田楽	玉子とじ煮	大根のゆずあんかけ	玉子とじ煮	オクラといんげんの胡麻和え	春雨とミンチのカレー炒め	かぼちゃの煮物
	海鮮しゅうまい	マカロニサラダ	玉子とじ煮	かぼちゃの煮物	玉ねぎと紫キャベツの酢の物	かぼちゃの煮物	じゃがいものトマトソース煮	さつまいもの玉子サラダ	ごはん
	揚げと昆布の煮物	きゅうりのツナ和え	かぼちゃの煮物	白菜とコーンの炒め物	ひじきとちくわの炒め煮			うずら豆	
	マカロニサラダ	ごはん	白菜とコーンの炒め物	みずくわいの胡麻ドレッシング和え					
			みずくわいの胡麻ドレッシング和え	きゅうりのマリネ					
			きゅうりのマリネ	ごはん					
	（エ）386kcal（た）16.8g（脂）22.9g（炭）26.9g（塩）2.5g	（エ）484kcal（た）15.4g（脂）17.0g（炭）64.1g（塩）1.6g	（エ）487kcal（た）17.1g（脂）28.5g（炭）37.6g（塩）2.8g	（エ）497kcal（た）11.7g（脂）17.1g（炭）68.9g（塩）1.6g	（エ）338kcal（た）16.2g（脂）15.7g（炭）33.3g（塩）3.4g	（エ）280kcal（た）25.1g（脂）11.4g（炭）12.5g（塩）2.2g	（エ）253kcal（た）10.1g（脂）12.0g（炭）26.0g（塩）2.6g	（エ）273kcal（た）19.6g（脂）9.6g（炭）26.8g（塩）2.8g	（エ）306kcal（た）13.9g（脂）5.3g（炭）44.2g（塩）0.9g
	アレルゲン｜卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜卵・小麦	アレルゲン｜卵・小麦	アレルゲン｜小麦・卵・乳・かに	アレルゲン｜卵・小麦	アレルゲン｜小麦・卵・乳	アレルゲン｜小麦・卵・乳	アレルゲン｜卵・小麦
11月12日（木）	たらの柚子味噌焼き【新】	たらの柚子味噌焼き【新】	鶏肉の唐揚げ　りんごソース	鶏肉の唐揚げ　りんごソース	サケの塩焼	あじの黒酢あんかけ	天ぷら（エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ）	鶏の唐揚げ	あじの黒酢あんかけ
	金時豆	じゃがいもと豚肉の旨煮	炊き合わせ	キャベツといかの炒め物	鶏団子の甘酢あんかけ	キャベツといかの炒め物	小松菜とあげの玉子とじ	アサリとキャベツの生姜煮	焼きビーフン
	じゃがいもと豚肉の旨煮	焼きビーフン　ピリ辛たらこ風味	キャベツといかの炒め物	焼きビーフン	ナスの揚げ浸し	焼きビーフン	大根の赤しそふりかけ和え	野菜のコンソメ煮	ひじきの煮物
	高野豆腐の炊き合わせ	ごぼうのクリーミー和風ドレッシング和え	焼きビーフン	ひじきの煮物	いんげんとコーンのわさびマヨ和え	ひじきの煮物	ちくわの味噌きんぴら	じゃがいものゆず風味の酢の物	ごはん
	焼きビーフン　ピリ辛たらこ風味	金時豆	ひじきの煮物	チンゲン菜とあさりの炒め物	チンゲン菜のお浸し			こんにゃくとあげの甘辛煮	
	ごぼうのクリーミー和風ドレッシング和え	ごはん	チンゲン菜とあさりの炒め物	酢ごぼう					
			酢ごぼう	きゃらぶき					
			きゃらぶき	ごはん					
	（エ）385kcal（た）21.7g（脂）13.0g（炭）41.0g（塩）2.6g	（エ）458kcal（た）15.3g（脂）8.2g（炭）74.7g（塩）1.6g	（エ）469kcal（た）21.9g（脂）25.6g（炭）34.4g（塩）3.0g	（エ）551kcal（た）18.8g（脂）18.9g（炭）71.7g（塩）2.2g	（エ）365kcal（た）16.0g（脂）20.4g（炭）29.0g（塩）3.3g	（エ）410kcal（た）20.9g（脂）22.0g（炭）31.1g（塩）2.4g	（エ）249kcal（た）13.4g（脂）12.9g（炭）19.1g（塩）1.7g	（エ）435kcal（た）22.1g（脂）29.2g（炭）19.4g（塩）1.9g	（エ）384kcal（た）13.1g（脂）10.4g（炭）57.1g（塩）1.2g
	アレルゲン｜卵・小麦	アレルゲン｜卵・小麦	アレルゲン｜小麦	アレルゲン｜小麦	アレルゲン｜小麦・卵・乳	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜小麦・卵・えび・かに	アレルゲン｜小麦・卵・乳	アレルゲン｜卵・乳・小麦
11月13日（金）	天ぷら	天ぷら	天ぷら	天ぷら	油淋鶏（ユーリンチー）	ハンバーグ　オニオンソース	豚肉のゆず味噌炒め	サワラの味噌マヨ焼	ハンバーグ　オニオンソース
	カリフラワーのピクルス	大根と豚肉の中華煮	豚たま塩炒め	豚たま塩炒め	アサリとほうれん草の玉子とじ	冬瓜の土佐煮	炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】	小松菜ときのこの炒め物	高野豆腐のかに風味あんかけ
	大根と豚肉の中華煮	小松菜と竹輪の炒め物	冬瓜の土佐煮	高野豆腐のかに風味あんかけ	手作りポテトサラダ	高野豆腐のかに風味あんかけ	人参のさっぱり和え	炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	カリフラワーのマスタード和え
	がんもの含め煮	キャラメルバナナケーキ【新】	高野豆腐のかに風味あんかけ	カリフラワーのマスタード和え	人参のさっぱり和え	カリフラワーのマスタード和え	卵の花	大根の梅酢漬	五目ごはん
	小松菜と竹輪の炒め物	カリフラワーのピクルス	カリフラワーのマスタード和え	白菜のさっと煮	こんにゃくのみそ炒め			かぼちゃの和え物	
	キャラメルバナナケーキ【新】	五目ごはん	白菜のさっと煮	キャラメルバナナケーキ【新】					
			キャラメルバナナケーキ【新】	ワカメの酢の物　生姜風味					
			ワカメの酢の物　生姜風味	五目ごはん					
	（エ）433kcal（た）10.8g（脂）25.5g（炭）40.0g（塩）1.5g	（エ）486kcal（た）10.8g（脂）17.4g（炭）69.1g（塩）2.1g	（エ）476kcal（た）14.8g（脂）26.1g（炭）45.3g（塩）1.8g	（エ）538kcal（た）15.1g（脂）19.3g（炭）73.6g（塩）2.5g	（エ）442kcal（た）20.4g（脂）22.5g（炭）37.2g（塩）4.0g	（エ）299kcal（た）17.7g（脂）15.1g（炭）22.0g（塩）2.3g	（エ）223kcal（た）11.1g（脂）13.3g（炭）15.3g（塩）1.7g	（エ）389kcal（た）21.2g（脂）21.5g（炭）28.2g（塩）2.5g	（エ）319kcal（た）11.0g（脂）8.2g（炭）48.1g（塩）2.1g
	アレルゲン｜卵・乳・小麦・えび	アレルゲン｜卵・乳・小麦・えび	アレルゲン｜卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン｜卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン｜小麦・卵・乳	アレルゲン｜卵・乳・小麦・かに	アレルゲン｜小麦・卵	アレルゲン｜小麦・卵・乳	アレルゲン｜卵・乳・小麦・かに

「まいくる」からのお知らせです

■中止・再開・数量変更のご連絡は

ご利用週の前週の**水曜日午前中までに**サポーター、または「コープこうべくらしの情報センター」までご連絡ください。
（中止・再開・変更は5日単位です。）

QRコード®からの変更受付は前週の水曜日（12:00）まで

■急な入院などのときは

入院などによる急なキャンセルの場合は、お手数ですが、お電話で「コープこうべくらしの情報センター」までご連絡ください。
（キャンセルおよび当日以降のお届け予定の変更について対応をさせていただきます。）

⚠ご注意

◎お受け取り後は必ず冷蔵庫で保管して、当日22時までにお召し上がりください。◎フタを取り、ラップせずに電子レンジに入れて500Wの場合は約1分30秒を目安に温めてください。ご家庭の電子レンジのワット数をご確認の上、温める時間を調整して、お召し上がりください。◎加熱しすぎると容器が変形する場合があるため、レンジを使用する際は、500Wの場合で約1分30秒を目安に温めてください。◎漬物など温める必要がないものは小さなカップに入っていますので、取り出してから加熱してください。◎献立表には主なアレルゲンだけ表示しています。◎メニュー内容が急に変更になる場合がございますので、ご了承ください。◎空き容器は各市町村の区分に従って廃棄ください。但し、洗浄、乾燥いただいた容器は回収してリサイクル活用します。（燃料として活用するサーマルリサイクル方式）

■引き落としについて

9月お届け分は、11月5日(木)にお引き落としです。

10月お届け分は、12月7日(月)にお引き落としです。

11月お届け分は、1月5日(火)にお引き落としです。

※お引き落としの金額が記載された「夕食サポートまいくるご利用明細兼請求書」を、お引き落とし日の直前の月末に配布します。

重要 なお、現在口座登録申請中の場合、専用振込用紙でのご入金をお願いしています。

お問い合わせは［コープこうべ　くらしの情報センター］へ　※年中無休

受付　火～土曜日／あさ8:30～よる19:00　日・月曜日／あさ8:30～よる18:00

固定電話・公衆電話（無料）**0120-44-3100**　音声案内に従い「2」を押してください。

※携帯電話・IP電話（有料）**0570-09-2100**もしくは**06-7636-2000**へおかけください。（有料）

キリトリ　切り取ってサポーターにお渡しください

まいくるボイス 808号　みなさまのご意見をおよせください

ご利用のコースに○をつけてください。　彩おかず盛り・彩ごはん付き・はなやぎ御膳・はなやぎ御膳 ごはん入り・あじわい・メインしっかり おかず小・やわらか・ボリュームしっかり おかず大・おてがる御膳

お住まい（　　市）　年齢（　　歳）　性別（男・女）

●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ことはできかねますが、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〈コープこうべくらしの情報センター〉までお電話にてご連絡ください。※まいくるボイスへのご記入ではご対応できませんのでご了承ください。