今週のこんだて 809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。

11月23日（月）は、国民の祝日「勤労感謝の日」です。「お届け無し」をご希望の場合は、11月18日（水）午前中までに「くらしの情報センター」までお電話ください。

	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	天ぶら（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

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16日（月）	豚しゃぶ ポン酢ジュレ	豚しゃぶ ポン酢ジュレ	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉の塩唐揚げ	イワシの生姜煮	たらの黒酢あんかけ	シーフードクリームグラタン風	豚焼肉	たらの黒酢あんかけ
	いんげんのおかか和え	小えびと里芋の揚げだんご	えび入り団子の煮物	えび入り団子の煮物	合鴨スモーク	高野豆腐の玉子とじ	野菜のコンソメ煮	カニのふわふわ豆腐	キャベツとちりめんの和え物
	小えびと里芋の揚げだんご	ごぼうとあさりのきんぴら	高野豆腐の玉子とじ	キャベツとちりめんの和え物	もやしチャンプルー	キャベツとちりめんの和え物	オクラといんげんの梅和え	ちくわといんげんの玉子とじ	さつまいもの含め煮
	からし菜とちりめんの煮びたし	ゆず入り大根	キャベツとちりめんの和え物	さつまいもの含め煮	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	さつまいもの含め煮	ごぼうの胡麻みそ煮	大根のさっぱりツナマヨ和え	ごはん
	ごぼうとあさりのきんぴら	いんげんのおかか和え	さつまいもの含め煮	小松菜と豚肉の炒め物	ひじき煮			大豆のトマト煮	
	ゆず入り大根	ごはん	小松菜と豚肉の炒め物	れんこんのおかか和え					
			れんこんのおかか和え	人参のピクルス					
			人参のピクルス	ごはん					
	（エ）394kcal（た）15.8g（脂）23.6g（炭）29.4g（塩）1.9g	（エ）517kcal（た）13.8g（脂）18.1g（炭）72.0g（塩）1.4g	（エ）477kcal（た）24.1g（脂）26.7g（炭）33.4g（塩）3.0g	（エ）518kcal（た）18.4g（脂）16.2g（炭）70.8g（塩）1.9g	（エ）341kcal（た）17.2g（脂）17.6g（炭）27.7g（塩）3.5g	（エ）380kcal（た）20.8g（脂）18.5g（炭）32.6g（塩）2.3g	（エ）182kcal（た）7.3g（脂）8.4g（炭）19.9g（塩）1.7g	（エ）422kcal（た）22.2g（脂）27.1g（炭）21.2g（塩）3.1g	（エ）356kcal（た）11.9g（脂）7.6g（炭）58.0g（塩）1.0g
	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	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｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜小麦・卵・乳・えび・かに	アレルゲン｜小麦・卵・かに	アレルゲン｜卵・乳・小麦
11月17日（火）	ぶりの西京焼き	ぶりの西京焼き	豚肉の豆炒め	豚肉の豆炒め	豚バラの青じそ炒め	豚肉とピーマンの味噌炒め	甘辛ささみフライ	アカウオの煮つけ	豚肉とピーマンの味噌炒め
	小松菜のごま和え	鶏肉とじゃがいもの旨煮	クリーミーコロッケ（かに入り）	クリーミーコロッケ（かに入り）	カニのふわふわ豆腐	もちふの煮物	炊き合わせ【さつま平天・わかめ】	焼豚と大根の煮物	きんぴらごぼう
	鶏肉とじゃがいもの旨煮	切干大根のケチャップ煮	もちふの煮物	きんぴらごぼう	大根のそぼろ煮	きんぴらごぼう	人参のマスタード玉子サラダ	マカロニサラダ	切干大根の煮物
	高野豆腐のかに風味あんかけ	大豆とひじきのマヨネーズ和え	きんぴらごぼう	切干大根の煮物	ポテトサラダ	切干大根の煮物	ほうれん草とじゃがいものソテー	人参のさっぱり和え	ごはん
	切干大根のケチャップ煮	小松菜のごま和え	切干大根の煮物	白菜と竹輪の炒め物	白菜と椎茸の旨煮			黒豆	
	大豆とひじきのマヨネーズ和え	ごはん	白菜と竹輪の炒め物	みずくわいのマヨネーズ和え					
			みずくわいのマヨネーズ和え	菊菜のごま和え（㈱コープエコファーム菊菜使用）					
			菊菜のごま和え（㈱コープエコファーム菊菜使用）	ごはん					
	（エ）388kcal（た）27.8g（脂）18.1g（炭）27.0g（塩）2.6g	（エ）460kcal（た）20.8g（脂）11.6g（炭）65.5g（塩）1.9g	（エ）448kcal（た）18.6g（脂）22.4g（炭）40.3g（塩）2.8g	（エ）550kcal（た）16.4g（脂）18.2g（炭）76.0g（塩）2.0g	（エ）368kcal（た）12.8g（脂）25.2g（炭）22.0g（塩）4.1g	（エ）287kcal（た）18.5g（脂）14.7g（炭）18.6g（塩）2.0g	（エ）229kcal（た）7.6g（脂）11.2g（炭）24.8g（塩）2.0g	（エ）362kcal（た）20.7g（脂）18.8g（炭）26.3g（塩）3.6g	（エ）333kcal（た）12.2g（脂）7.9g（炭）50.8g（塩）1.0g
	アレルゲン｜卵・乳・小麦・かに	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・かに	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18日（水）	温野菜のカレーソースがけ	温野菜のカレーソースがけ	めばるの竜田揚げ	めばるの竜田揚げ	エビマヨ	鶏肉のハーブ焼き	カレイの煮つけ	鶏のトマトカレーソースがけ	鶏肉のハーブ焼き
	白菜と昆布の和え物	ホタテ入りクリームコロッケ	ミートボールのトマト煮込み	ミートボールのトマト煮込み	鶏団子とチンゲン菜の中華風煮物	ミートボールのトマト煮込み	春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ	アサリともやしのみそ煮	ひじきとツナの煮物
	ホタテ入りクリームコロッケ	ほうれん草のソテー	海鮮しゅうまい	ひじきとツナの煮物	切干大根の三色酢の物	ひじきとツナの煮物	やさい豆	春雨の中華風酢の物	コンソメポテト
	冬瓜の土佐煮	春雨のサラダ中華風	ひじきとツナの煮物	コンソメポテト	ひじきの白和え	コンソメポテト	ひじきの佃煮	さつまいもと枝豆とチーズのサラダ	もち麦入りごはん
	ほうれん草のソテー	白菜と昆布の和え物	コンソメポテト	キャベツのカレーソテー	もやしと人参の煮浸し			こんにゃくと大根菜の胡麻和え	
	春雨のサラダ中華風	もち麦入りごはん	キャベツのカレーソテー	ごまドレマカロニサラダ					
			ごまドレマカロニサラダ	きゅうりの酢の物					
			きゅうりの酢の物	もち麦入りごはん					
	（エ）390kcal（た）10.7g（脂）23.2g（炭）35.9g（塩）2.1g	（エ）544kcal（た）12.0g（脂）22.4g（炭）73.3g（塩）1.6g	（エ）459kcal（た）21.5g（脂）22.7g（炭）42.2g（塩）2.8g	（エ）528kcal（た）18.9g（脂）15.9g（炭）76.3g（塩）2.0g	（エ）434kcal（た）16.2g（脂）27.6g（炭）31.3g（塩）3.5g	（エ）385kcal（た）24.9g（脂）22.2g（炭）19.5g（塩）2.7g	（エ）198kcal（た）14.5g（脂）8.1g（炭）17.2g（塩）1.8g	（エ）472kcal（た）25.1g（脂）26.5g（炭）31.4g（塩）3.7g	（エ）371kcal（た）14.5g（脂）12.0g（炭）49.3g（塩）1.2g
	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・えび・かに	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜小麦・卵・乳・えび・かに	アレルゲン｜卵・乳・小麦	アレルゲン｜小麦・卵・かに	アレルゲン｜小麦・卵・乳	アレルゲン｜小麦
11月19日（木）	あじの天ぷら　梅みそだれ【新】	あじの天ぷら　梅みそだれ【新】	八宝菜	八宝菜	ミートソースグラタン風	さわらのみりん焼き	バーベキューポーク	エビカツ	さわらのみりん焼き
	みずくわいの胡麻ドレッシング和え	炊き合わせ	炒り鶏	炒り鶏	アサリのスープ煮	茄子の揚げびたし	炒り豆腐	蒸し鶏とオクラの梅和え	揚げと昆布の煮物
	炊き合わせ	玉子炒め	茄子の揚げびたし	揚げと昆布の煮物	炒り豆腐	揚げと昆布の煮物	玉ねぎと紫キャベツの酢の物	玉子焼	小松菜のソテー
	焼きビーフン ツナ風味	チンゲン菜のおひたし	揚げと昆布の煮物	小松菜のソテー	大根の赤しそふりかけ和え	小松菜のソテー	お麸と小松菜のあっさり煮	竹の子とわかめの酢みそ和え	ごはん
	玉子炒め	みずくわいの胡麻ドレッシング和え	小松菜のソテー	ピリ辛たらこ高菜スパゲティ	ほうれん草とじゃがいものソテー			のり塩ポテト	
	チンゲン菜のおひたし	ごはん	ピリ辛たらこ高菜スパゲティ	カリフラワーのシーザーサラダ					
			カリフラワーのシーザーサラダ	いんげんのおひたし					
			いんげんのおひたし	ごはん					
	（エ）411kcal（た）17.9g（脂）22.3g（炭）32.6g（塩）2.3g	（エ）504kcal（た）16.5g（脂）17.5g（炭）66.2g（塩）1.5g	（エ）461kcal（た）21.3g（脂）29.2g（炭）26.6g（塩）3.2g	（エ）495kcal（た）17.0g（脂）16.8g（炭）66.3g（塩）1.8g	（エ）370kcal（た）13.0g（脂）19.7g（炭）34.7g（塩）3.2g	（エ）341kcal（た）20.6g（脂）17.4g（炭）19.4g（塩）2.5g	（エ）209kcal（た）8.0g（脂）12.1g（炭）17.5g（塩）2.1g	（エ）525kcal（た）16.9g（脂）30.5g（炭）45.5g（塩）2.9g	（エ）348kcal（た）14.3g（脂）7.9g（炭）50.6g（塩）1.3g
	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・乳	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・卵・乳・えび	アレルゲン｜卵・乳・小麦
11月20日（金）	やきとり	やきとり	さばの煮付け	さばの煮付け	タラの梅みそがけ	ささみカツのオーロラソース添え	アジの竜田揚げ	ハンバーグ（オニオンソース）	ささみカツのオーロラソース添え
	きゅうりのピクルス	さつまいもと筍の煮物	すき焼き風フライ	すき焼き風フライ	牛肉コロッケ	大根の彩りあん	小松菜とあげの煮物	冷やし茶わん蒸し風	玉子炒め
	さつまいもと筍の煮物	小松菜の煮びたし	大根の彩りあん	玉子炒め	小松菜とあげの煮物	玉子炒め	かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え	蓮根とひじきの煮物	高野豆腐の含め煮
	茄子の生姜醤油	バジル＆チーズスパゲティサラダ	玉子炒め	高野豆腐の含め煮	黒豆	高野豆腐の含め煮	玉ねぎとちくわの青じそ炒め	いんげんとコーンのわさびマヨ和え	ごはん
	小松菜の煮びたし	きゅうりのピクルス	高野豆腐の含め煮	ほうれん草のおひたし	こんにゃくとちくわの炒め物			ちくわのきんぴら	
	バジル＆チーズスパゲティサラダ	ごはん	ほうれん草のおひたし	春雨のサラダ梅風味					
			春雨のサラダ梅風味	茶福豆					
			茶福豆	ごはん					
	（エ）392kcal（た）18.6g（脂）21.2g（炭）30.2g（塩）1.9g	（エ）445kcal（た）16.2g（脂）11.8g（炭）65.2g（塩）1.1g	（エ）445kcal（た）21.6g（脂）21.7g（炭）44.4g（塩）3.0g	（エ）573kcal（た）19.7g（脂）18.7g（炭）81.4g（塩）2.2g	（エ）326kcal（た）18.0g（脂）10.4g（炭）41.2g（塩）2.6g	（エ）347kcal（た）16.5g（脂）19.8g（炭）25.9g（塩）1.7g	（エ）198kcal（た）12.0g（脂）7.9g（炭）20.0g（塩）1.9g	（エ）375kcal（た）16.4g（脂）20.6g（炭）29.7g（塩）3.8g	（エ）372kcal（た）12.5g（脂）11.4g（炭）52.7g（塩）0.9g
	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・乳	アレルゲン｜小麦・卵・乳・えび	アレルゲン｜卵・乳・小麦

「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 809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。