

【8/3号】グリーンリーフ、サニーレタス、レタス代替のご案内

富山・石川

メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法
すまいるごはん	8月5日(水)	ﾌﾟﾁﾏ	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
		楽ﾌﾟﾁ	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
		定番	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量	適量		
		楽定番	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量	適量		
		食彩	レタス	トマト		小1コ	1コ	小2コ	乱切り	
		楽食彩	レタス	トマト		小1コ	1コ	小2コ	乱切り	
		ｷｯﾄde楽	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
和彩ごよみ		ﾗｲﾄ	グリーンリーフ又サニーレタス	トマト	小1/2コ	小1コ		食べやすく切る		
メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法
すまいるごはん	8月6日(木)	Cut Meal	グリーンリーフ又サニーレタス	胡瓜		1本	1 1/2本	2本	縦半分の斜め切り	
		ｷｯﾄde楽	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量	適量		

■代替の内容につきましては、原料の入荷状況によって、急きょ変更となる場合がございます。何卒ご容赦いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

※8月5日(水) 情報追加

メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法	
すまいるごはん	8月7日(金)	ﾌﾟﾁﾏ	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量	適量			
		楽ﾌﾟﾁ	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量	適量			
和彩ごよみ		ﾗｲﾄ	レタス	胡瓜		1/2本	1本			食べやすく切る	
		ﾌﾟﾚﾐｱﾑ	レタス	代替なし		適量	適量				
		楽ﾌﾟﾚﾐｱﾑ	レタス	代替なし		適量	適量				
Lovyu		ﾊﾞﾘｰｼﾞｮﾝ	レタス	代替なし		適量	適量				
		ｸｲｯｸ	サニーレタス又グリーンリーフ	ブロッコリー			1/2コ	1/2コ		小房に分ける	ﾗｯﾌﾟ で包みレンジ 加熱
メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法	
すまいるごはん	8月8日(土)	ﾌﾟﾁﾏ	レタス	代替なし		適量	適量	適量			
		楽ﾌﾟﾁ	レタス	代替なし		適量	適量	適量			
		ﾕﾃﾞﾘ	レタス	胡瓜		1/2本	1本	1本		食べやすく切る	
和彩ごよみ		ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ	サニーレタス又グリーンリーフ	白菜			100g	150g		太めのせん切り	塩もみして水気を絞る
		楽ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ	サニーレタス又グリーンリーフ	白菜			100g	150g		太めのせん切り	塩もみして水気を絞る
Lovyu		ﾊﾞﾘｰ	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量				

■代替の内容につきましては、原料の入荷状況によって、急きょ変更となる場合がございます。何卒ご容赦いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

【8/10号】グリーンリーフ、サニーレタス、レタス代替のご案内

富山・石川

メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法
すまいるごはん	8月10日(月)	Cut Meal	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
		定番	グリーンリーフ又サニーレタス	トマト		小1コ	小1コ	1コ	くし形切り	添える
		楽定番	グリーンリーフ又サニーレタス	トマト		小1コ	小1コ	1コ	くし形切り	添える
		食彩	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量	適量		
		楽食彩	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量	適量		
		キツde楽	グリーンリーフ又サニーレタス	胡瓜		1/2本	1本	1本	乱切り	
		ﾌﾟﾁﾏﾏ	グリーンリーフ又サニーレタス	トマト		小1コ	小1コ	1コ	乱切り	
和彩ごよみ	8月10日(月)	楽ﾌﾟﾁ	グリーンリーフ又サニーレタス	トマト		小1コ	小1コ	1コ	乱切り	
		ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ	サニーレタス又グリーンリーフ	大根		80g	120g		せん切り	
L o v y u	8月10日(月)	楽ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ	サニーレタス又グリーンリーフ	カット大根		80g	120g		せん切り	
		ﾊﾞﾘｰｼﾞｮﾝ	レタス	代替なし		適量	適量			
L o v y u	8月10日(月)	ｸｲｯｸ	グリーンリーフ又サニーレタス	トマト		小2/3コ	小1コ		くし形切り	
		ｸｲｯｸ	グリーンリーフ又サニーレタス	トマト		小2/3コ	小1コ		くし形切り	
メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法	
すまいるごはん	8月12日(水)	Cut Meal	レタス	ブロッコリー		1/2コ	2/3コ	1コ	小房に分ける	ﾗｯﾌﾟ で包みレンジ 加熱
		ﾌﾟﾁﾏﾏ	レタス	胡瓜		1/2本	1本	1本	斜め薄切り	
		楽ﾌﾟﾁ	レタス	胡瓜		1/2本	1本	1本	斜め薄切り	
		ｷｯﾄde楽	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
		ｻﾃﾞﾘ	レタス	胡瓜	1/2本	1本	1本		食べやすく切る	
		ﾌﾘｰｾｯﾄ	レタス	代替なし			適量			
L o v y u	8月12日(水)	ﾊﾞﾘｰｼﾞｮﾝ	レタス	代替なし		適量	適量			
メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法	
すまいるごはん	8月13日(木)	定番	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
		楽定番	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
		食彩	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
		楽食彩	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
和彩ごよみ	8月13日(木)	ﾗｲﾄ	レタス	胡瓜	1/2本	1本			食べやすく切る	
		ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ	レタス	胡瓜		2/3本	1本		食べやすく切る	
		楽ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ	レタス	胡瓜		2/3本	1本		食べやすく切る	
		ﾌﾟﾚﾐｱﾑ	レタス	胡瓜		2/3本	1本		食べやすく切る	
		楽ﾌﾟﾚﾐｱﾑ	レタス	胡瓜		2/3本	1本		食べやすく切る	
L o v y u	8月13日(木)	ｸｲｯｸ	レタス	胡瓜		2/3本	1本		乱切り	

■代替の内容につきましては、原料の入荷状況によって、急きょ変更となる場合がございます。何卒ご容赦いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

【8/17号】グリーンリーフ、サニーレタス、レタス代替のご案内 〈1/2〉 富山・石川

メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法
すまいるごはん	8月18日(火)	ﾌﾟﾁﾏﾝ	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
	8月18日(火)	楽ﾌﾟﾁ	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
	8月18日(火)	食彩	グリーンリーフ又サニーレタス	ブロッコリー		1/2コ	1/2コ	1コ	小房に分ける	ﾗｯﾌﾟ で包みレンジ加熱
	8月18日(火)	楽食彩	グリーンリーフ又サニーレタス	ブロッコリー		1/2コ	1/2コ	1コ	小房に分ける	ﾗｯﾌﾟ で包みレンジ加熱
	8月18日(火)	ｷｯﾄde楽	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量	適量		
和彩ごよみ	8月18日(火)	ﾌﾟﾚﾐｱﾑ	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量			
	8月18日(火)	楽ﾌﾟﾚﾐｱﾑ	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量			
Lovyu	8月18日(火)	ﾊﾞﾘｰｼﾞｮﾝ	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量			
メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法
すまいるごはん	8月19日(水)	Cut Meal	グリーンリーフ又サニーレタス	ブロッコリー		1/2コ	2/3コ	1コ	小房に分ける	ﾗｯﾌﾟ で包みレンジ加熱
	8月19日(水)	ﾌﾟﾁﾏﾝ	グリーンリーフ又サニーレタス	キャベツ		100g	150g	200g	せん切り	
	8月19日(水)	楽ﾌﾟﾁ	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量	適量		
	8月19日(水)	定番	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
	8月19日(水)	楽定番	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
	8月19日(水)	ｷｯﾄde楽	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
	8月19日(水)	ﾕﾃﾞﾘ	レタス	代替なし	適量	適量	適量			
和彩ごよみ	8月19日(水)	ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ	サニーレタス又グリーンリーフ	大根		100g	150g		細切り	塩もみして水気を絞る
	8月19日(水)	楽ｽﾀﾝﾀﾞｰﾄﾞ	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量			
	8月19日(水)	ﾗｲﾄ	グリーンリーフ又サニーレタス	トマト	小1/2コ	1コ			食べやすく切る	

■代替の内容につきましては、原料の入荷状況によって、急きょ変更となる場合がございます。何卒ご容赦いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

【8/17号】グリーンリーフ、サニーレタス、レタス代替のご案内 〈2/2〉 富山・石川

メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法
すまいるごはん	8月20日(木)	Cut Meal	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
	8月20日(木)	定番	サニーレタス又グリーンリーフ	大根		100g	150g	200g	せん切り	
	8月20日(木)	楽定番	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量	適量		
Lovyu	8月20日(木)	ハリエーション	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量			
	8月20日(木)	クイツク	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量			
メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法
すまいるごはん	8月21日(金)	キットde楽	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量	適量		
和彩ごよみ	8月21日(金)	ライト	レタス	代替なし	適量	適量				
Lovyu	8月21日(金)	ハリエーション	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量			
	8月21日(金)	クイツク	レタス	代替なし		適量	適量			
メニュー名	日付	メニュー	材料名	代替食材	1人用	2人用	3人用	4人用	切り方	調理方法
すまいるごはん	8月22日(土)	ファミマ	グリーンリーフ又サニーレタス	ブロッコリー		1/2コ	1/2コ	1コ	小房に分ける	ラップで包みレンジ加熱
	8月22日(土)	楽ファミマ	グリーンリーフ又サニーレタス	ブロッコリー		1/2コ	1/2コ	1コ	小房に分ける	ラップで包みレンジ加熱
	8月22日(土)	食彩	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
	8月22日(土)	楽食彩	レタス	代替なし		適量	適量	適量		
	8月22日(土)	キットde楽	グリーンリーフ又サニーレタス	ブロッコリー		1/2コ	1/2コ	1コ	小房に分ける	ラップで包みレンジ加熱
和彩ごよみ	8月22日(土)	ファミマ	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量			
	8月22日(土)	楽ファミマ	グリーンリーフ又サニーレタス	代替なし		適量	適量			
	8月22日(土)	スタタート	グリーンリーフ又サニーレタス	青菜		1/4ワ	1/3ワ		ざく切り	フライパンで炒め塩こしょう
	8月22日(土)	楽スタタート	グリーンリーフ又サニーレタス	青菜		1/4ワ	1/3ワ		ざく切り	フライパンで炒め塩こしょう
Lovyu	8月22日(土)	ハリエーション	サニーレタス又グリーンリーフ	代替なし		適量	適量			

■代替の内容につきましては、原料の入荷状況によって、急きょ変更となる場合がございます。何卒ご容赦いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。