

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

11月 13日(月)
↓
11月 17日(金)

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

パルシステム千葉
pal・system

11月 13日(月) おかず

七味を使用した
ピリ辛こんにゃくはいか
がですか？



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 15.5 g
脂質 22.6 g
炭水化物 29.4 g
カルシウム 32 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
サワラのバジルオイル焼き／人参とコーンの炒め物○／カレー包み揚げ○	・乳成分・小麦／・乳成分／ ・乳成分・小麦
キャベツとひき肉の味噌炒め○	・小麦
平さやいんげんと玉ねぎのサラダ	
ごぼうとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
小粒大福	・乳成分

11月 14日(火) おかず

ハンバーグは
おろしポン酢
でさっぱりと食
べられます。



成分値
エネルギー 408 kcal
たんぱく質 16.9 g
脂質 22.5 g
炭水化物 33.5 g
カルシウム 60 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ おろしポン酢ソース○／マカロニステーキ／ブロッコリーの和風煮	・乳成分・小麦／・小麦／・小麦
野菜とあさりの中華炒め○	・小麦
わかめとツナの青じそ風味	・小麦
北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
ちくわと椎茸の煮物	・小麦
白桃シロップ漬け	

11月 15日(水) おかず

サバは香りの
良い柚子胡椒
焼きにしました。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 19.3 g
脂質 22.6 g
炭水化物 24.7 g
カルシウム 76 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
サバの柚子胡椒焼き／玉子焼き○／キャベツとあけの煮物○	・小麦／・卵・小麦／・小麦
カリフラワーとベーコンのバター醤油風味	・卵・乳成分・小麦
小松菜と人参の中華風味	・小麦
じゃがいもとパプリカの炒め物○	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
香の物	

11月 16日(木) おかず

手作りのかき
揚げをご用意
しました。舞茸
の風味をお楽
しみください。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 12.7 g
脂質 23.3 g
炭水化物 30.7 g
カルシウム 42 mg
食塩相当量 1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と厚揚げの中華炒め	・乳成分・小麦
舞茸のかき揚げ	・小麦
大根と枝豆の和え物○	・小麦
ブロッコリーとマカロニのペペロン炒め	・小麦
さつまいもと結び昆布の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

11月 17日(金) おかず

カレーの唐揚げと
タルタルソースの
相性は抜群です。



タルタルソースは電
子レンジで温められ
ません。カレーの唐
揚げにかけてお召し
上がりください。

成分値
エネルギー 386 kcal
たんぱく質 17.8 g
脂質 22.0 g
炭水化物 27.9 g
カルシウム 59 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
カレーの唐揚げ タルタルソース／ビーフンの炒め物／焼売	・卵・乳成分・小麦／／・卵・小麦
野菜とハムのバター風味炒め○	・乳成分
オクラと豆の中華煮	・小麦
切干大根煮○	・小麦
なすの中華風味	・小麦
香の物	・小麦

※アレルギーは特定原材料7品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

11月 13日(月)
↓
11月 17日(金)

パルシステム千葉
pal-system

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。
ごはん付きのお米は、千葉県産こしひかりを使用しています。

11月 13日(月) ごはん

黒糖の香りが
広がるわらび
餅をお召し上
がりください。



成分値
エネルギー
531 kcal
たんぱく質
14.9 g
脂質
12.4 g
炭水化物
89.0 g
カルシウム
25 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
肉団子のスープ煮○	・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
ブロッコリーとウインナーのハニーマスタードソテー	・卵
じゃがいもの唐揚げ	・乳成分・小麦
黒糖わらび餅	
ごはん○	

11月 14日(火) ごはん

カレーの天ぷ
らにはピリ辛
のチリソース
を合わせまし
た。



成分値
エネルギー
507 kcal
たんぱく質
16.6 g
脂質
13.4 g
炭水化物
77.8 g
カルシウム
63 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら チリソース／ビーフンの炒め物	・小麦／—
小松菜のごま和え	・小麦
炊き合わせ(がんも・こんにゃく・人参)○	・小麦
なすの照り焼き	・小麦
香の物	・小麦
しそ風味ごはん○	

11月 15日(水) ごはん

平さやいんげ
んとコーンは
梅風味でさっ
ぱりとした味に
仕上げました。



成分値
エネルギー
551 kcal
たんぱく質
21.6 g
脂質
18.8 g
炭水化物
68.9 g
カルシウム
38 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
スタミナ唐揚げ	・乳成分・小麦
平さやいんげんとコーンの梅風味	・小麦
大根とチンゲン菜のそぼろ炒め○	・小麦
豆腐入りさつま揚げ	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

11月 16日(木) ごはん

手作りでは手
間のかかるれ
んこん肉詰め
フライをご用意
しました。



成分値
エネルギー
557 kcal
たんぱく質
22.3 g
脂質
19.5 g
炭水化物
69.0 g
カルシウム
20 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
ブリの粕漬け焼き／ごぼうと人参の煮物	・卵・小麦／・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
にらもやし炒め○	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

11月 17日(金) ごはん

さつまいもの
甘煮でほっこ
りしません
か？



成分値
エネルギー
539 kcal
たんぱく質
17.5 g
脂質
14.8 g
炭水化物
81.1 g
カルシウム
56 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
八宝菜	・卵・小麦
ブロッコリーと人参の塩昆布炒め	・小麦
イカの小判焼き／マカロニソテー	—／・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

※アレルギーは特定原材料7品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

うちの晩ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

11月 13日(月)
↓
11月 17日(金)

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(遺伝子組換え原料不使用)を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 ○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

11月 13日(月) こだわり御膳

すき焼き風に甘辛く味付けしたコロッケはいかがですか？



成分値
エネルギー
465 kcal
たんぱく質
21.1 g
脂質
22.4 g
炭水化物
42.9 g
カルシウム
83 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉とカニカマの柚子味噌炒め○/ホッケのサンゾク焼き/オクラのだし煮	・卵・小麦・かに/・小麦/ー
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
大根とハムのレモンペッパーソテー○	・乳成分・小麦
じゃがいもとウインナーのソース炒め○	・卵
チンゲン菜と豆腐の中華煮○	・小麦
わかめとしめじの和風煮○	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

11月 14日(火) こだわり御膳

鶏肉の八幡巻きは、にんじん、いんげん、ごぼうを巻いています。



成分値
エネルギー
393 kcal
たんぱく質
18.2 g
脂質
16.7 g
炭水化物
42.2 g
カルシウム
57 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
赤魚の粕漬け焼き/野菜と椎茸の煮物/紅生姜かき揚げ	・卵・小麦/・小麦/・小麦
水餃子と野菜の中華煮○	・卵・乳成分・小麦
マカロニとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分・小麦
小松菜とさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
ブロッコリーのガーリックオイル和え	・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
さつまいもの和風あん○	・小麦
香の物	

11月 15日(水) こだわり御膳

チャプチェは春雨を使用した料理です。



チンゲン菜とイカの中華炒めは電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。

成分値
エネルギー
418 kcal
たんぱく質
22.4 g
脂質
23.6 g
炭水化物
27.0 g
カルシウム
60 mg
食塩相当量
3.1 g

献立名	アレルギー
サワラの生姜焼き/平サヤいんげんとコーンの煮物/エビマヨ	・小麦/・小麦/・卵・小麦・えび
牛肉とニラのチャプチェ○	・小麦
チンゲン菜とイカの中華炒め○	・小麦
野菜と豆のバジルソテー	・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
ひじきとハムの洋風煮	・乳成分
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	

11月 16日(木) こだわり御膳

甘く仕上げたうぐいす豆をお召し上がりください。



タルタルソースは電子レンジで温められます。鮭フライにかけてお召し上がりください。

成分値
エネルギー
534 kcal
たんぱく質
21.3 g
脂質
28.0 g
炭水化物
49.2 g
カルシウム
51 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
鮭フライ タルタルソース/れんこんつくね○/ビーフンの炒め物	・卵・小麦/・卵・乳成分・小麦/ー
青椒肉絲○	・小麦
ブロッコリーとささみの中華煮	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
野菜とはんぺんの煮物○	・卵・小麦
大根のコンソメ煮○	
小松菜とマッシュルームのガーリックソテー	・乳成分
うぐいす豆	

11月 17日(金) こだわり御膳

旬のきのこ豚肉を合わせて甘辛いたれで炒めました。



成分値
エネルギー
482 kcal
たんぱく質
24.3 g
脂質
26.0 g
炭水化物
36.8 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉ときのこの炒め物○/肉の包み揚げ○	・小麦/・卵・乳成分・小麦
サバのサンショウ焼き/野菜の塩昆布煮	・小麦/・小麦
いんげんとこんにゃくの中華煮	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
キャベツとツナのコンソメ煮○	
カリフラワーとちくわの炒め物	・卵・小麦
香の物	・小麦

※アレルギーは特定原材料7品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに」が微量に混入する可能性があります。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性があるためご注意ください。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

ボリューム弁当（ごはん240g目安）					成分値						アレルギー	
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量		
11	月	13	日	月	ヒレカツとカレイの西京焼き弁当	683 kcal	24.9 g	12.7 g	112.4 g	37 mg	2.8 g	卵・小麦
11	月	14	日	火	回鍋肉弁当	790 kcal	20.2 g	27.7 g	109.3 g	34 mg	2.5 g	乳成分・小麦
11	月	15	日	水	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	639 kcal	24.9 g	9.3 g	108.8 g	28 mg	1.7 g	卵・乳成分・小麦・えび
11	月	16	日	木	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	717 kcal	21.7 g	16.5 g	115.0 g	30 mg	3.0 g	卵・乳成分・小麦・えび
11	月	17	日	金	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g	卵・乳成分・小麦

白飯(150g目安) ※千葉県産こしひかり	おまかせサラダ(60g目安) ※サラダの種類は日々変わります。サラダに合ったドレッシングと一緒にお届けします。
--------------------------	--

<宅配便> 冷凍おかず Cセット(5個セット)			成分値					アレルギー
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
11月13日	月	トマト煮込みハンバーグ	272 kcal	15.2 g	16.5 g	15.6 g	2.8 g	卵・乳成分・ 小麦・えび
		海鮮あんかけ焼きそば	322 kcal	11.1 g	15.1 g	34.3 g	2.5 g	卵・乳成分・ 小麦・えび
		豚肉のチリソース	332 kcal	16.4 g	17.7 g	26.7 g	2.2 g	卵・乳成分・ 小麦
		帆立のバター醤油	264 kcal	22.8 g	12.4 g	15.4 g	1.3 g	乳成分・小麦
		クリームシチュー	270 kcal	20.3 g	12.4 g	19.4 g	1.6 g	卵・乳成分・ 小麦

ご利用方法

- ◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日より好きなメニューをお届けします。
- ◇「うちの晩ごはんシリーズ(3種)」・「ボリューム弁当」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
- ◇「ボリューム弁当」はそれぞれのメニューを日替りで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
- ◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便(冷凍)」で月曜日にお届けします。



生協の夕食宅配 受付センター

0120-228-566

<受付時間> 月曜日～金曜日 10:00～18:30

- ※ご注文の変更や休止は、前週水曜日までにご連絡ください。
- ※受付締切り後の変更・キャンセルはご遠慮いただいております。
- ※材料入荷の都合により献立の内容が変更になることがございます。
- ※容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届け時に返却してください。