

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 4日(月)
↓
3月 8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

3月 4日(月) おかず

食欲がそられるカレーを
包み揚げにしました。



成分値
エネルギー
384 kcal
たんぱく質
12.8 g
脂質
22.9 g
炭水化物
33.4 g
カルシウム
38 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
鶏肉の香草焼き／人参と枝豆の炒め物○／カレー包み揚げ○	・乳成分・小麦
キャベツとひき肉のソース炒め○	
平さやいんげんと玉ねぎのサラダ	・卵・乳成分・小麦
ごぼうとさつま揚げのきんぴら	・卵・小麦
大根とこんにゃくの中華煮○	・小麦
黒糖わらび餅	

3月 5日(火) おかず

豆腐ハンバー
グは和風の野
菜あんでは上
げました。



成分値
エネルギー
397 kcal
たんぱく質
15.2 g
脂質
20.4 g
炭水化物
38.4 g
カルシウム
79 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ／マカロニソテー／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
野菜とあさりのケチャップ炒め○	・乳成分
わかめと玉ねぎの青じそ風味	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの炒め物	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦

3月 6日(水) おかず

サバは旨味の
あるいりこ味
噌を使って焼
きました。



成分値
エネルギー
385 kcal
たんぱく質
20.1 g
脂質
23.4 g
炭水化物
23.7 g
カルシウム
81 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
サバのいりこ味噌焼き／玉子焼き○／キャベツとあげの煮物○	・卵・小麦
カリフラワーといんげんのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
切干大根の中華煮○	・小麦
小松菜とパプリカの炒め物	・小麦
ちくわと人参の煮物○	・小麦
しそひじき	・小麦

3月 7日(木) おかず

中華料理の定
番、麻婆豆腐
をお召し上が
りください。



成分値
エネルギー
412 kcal
たんぱく質
16.2 g
脂質
24.3 g
炭水化物
31.7 g
カルシウム
43 mg
食塩相当量
2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉の南部焼き／スパゲティソテー／アスパラ入りかき揚げ	・卵・小麦
麻婆豆腐	・小麦
大根と枝豆の和え物○	
ブロッコリーとツナのバター風味ソテー	・乳成分
さつまいもの煮物○	・小麦
香の物	

3月 8日(金) おかず

なすに甘い蒲焼
きのたれがよく合
います。



野菜おろしソースは
電子レンジで温めら
れませんか。カレイの
天ぷらにかけてお召
し上がりください。



成分値
エネルギー
414 kcal
たんぱく質
20.2 g
脂質
23.7 g
炭水化物
29.2 g
カルシウム
74 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
カレイの天ぷら 野菜おろしソース／ピーマンの炒め物／焼売	・卵・小麦
豚肉と野菜の中華炒め○	・小麦
豆のトマト煮○	・乳成分
こんにゃくとあげの炒め煮	・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
香の物	・小麦

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」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・くるみ」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

3月 4日(月)
↓
3月 8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。

3月 4日(月) ごはん

肉団子はトマトソースでさっぱりとした味に仕上げました。



成分値
エネルギー
487 kcal
たんぱく質
14.4 g
脂質
10.1 g
炭水化物
83.7 g
カルシウム
34 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
肉団子のトマトソース○	・乳成分・小麦
白菜とコーンの洋風煮○	
ブロッコリーとウインナーの中華炒め	・卵・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

3月 5日(火) ごはん

小松菜・ベーコンとバター醤油風味は相性抜群です。



成分値
エネルギー
513 kcal
たんぱく質
16.6 g
脂質
16.9 g
炭水化物
71.3 g
カルシウム
62 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
カレイの磯辺天ぷら／ビーフンの炒め物	・小麦
小松菜とベーコンのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦
おでん風煮(がんも・こんにゃく・人参)○	・小麦
なすのゆず味噌	
香の物	
梅干しごはん○	

3月 6日(水) ごはん

チキンカツはソースやマヨネーズ等お好みで調味料をかけてお召上がりください。



成分値
エネルギー
484 kcal
たんぱく質
16.5 g
脂質
13.1 g
炭水化物
72.9 g
カルシウム
101 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
チキンカツ○	・小麦
春雨とカニカマの和え物○	・卵・小麦・かに
大根とチンゲン菜の炒め物○	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 7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
562 kcal
たんぱく質
22.1 g
脂質
19.0 g
炭水化物
71.3 g
カルシウム
16 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
ブリの煮付け／ごぼうと人参の煮物	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
もやしと豚肉の中華炒め○	・小麦
豆腐入りさつま揚げ	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 8日(金) ごはん

豚キムチで白いごはんがすすみます。



成分値
エネルギー
512 kcal
たんぱく質
14.4 g
脂質
15.3 g
炭水化物
75.9 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
豚キムチ	・小麦・えび
ブロッコリーと人参の和え物	
ちくわと野菜のかき揚げ	・卵・小麦
さつまいもの煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」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・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。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

3月 4日(月)
↓
3月 8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。

3月 5日(火) こだわり御膳

鴨肉を使用したつくねは野菜を合わせて煮込みました。



成分値
エネルギー 455 kcal
たんぱく質 22.7 g
脂質 19.4 g
炭水化物 47.5 g
カルシウム 61 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
赤魚のいりこ味噌焼き／白菜の煮物○／紅生姜入りかき揚げ	・小麦
鴨つくねと野菜のスープ煮	・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
豆のごま和えサラダ	・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
紅あずまの甘露煮	
香の物	・小麦

3月 7日(木) こだわり御膳

カジキマグロの香味揚げは食べ応えがあります。



成分値
エネルギー 397 kcal
たんぱく質 22.0 g
脂質 18.3 g
炭水化物 36.0 g
カルシウム 91 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げ／スパゲティソテー	・卵・小麦
豚肉のBBQソース炒め○	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
キャベツとはんぺんの煮物○	・卵・小麦
ブロッコリーとささみのサラダ	・小麦
大根のコンソメ煮○	
小松菜とマッシュルームのバター風味ソテー	・乳成分
香の物	

3月 4日(月) こだわり御膳

すき焼き風に甘辛い味付けにしたコロッケをお楽しみください。



成分値
エネルギー 436 kcal
たんぱく質 20.1 g
脂質 22.3 g
炭水化物 37.1 g
カルシウム 84 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉とカニカマの和風あんかけ○／ホッケの柚子胡椒焼き／オクラのだし煮	・卵・小麦・かに
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
わかめとしめじの和風煮○	・小麦
もやし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
大根とハムのバジルオイルソテー○	・乳成分・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

3月 6日(水) こだわり御膳

中華

中華料理を多数ご用意しました！

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 409 kcal
たんぱく質 21.9 g
脂質 19.9 g
炭水化物 35.2 g
カルシウム 62 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルギー
サワラの南蛮あんかけ／平サやいんげんの炒め物／エビマヨ	・卵・小麦・えび
麻婆春雨	・小麦
チンゲン菜とイカの中華炒め○	・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
アスパラと豆のサラダ	・小麦
ひじきとハムの洋風煮	・乳成分
こんにゃくと椎茸の中華煮○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

3月 8日(金) こだわり御膳

揚げじゃががピリ辛風味はたらこを使用しています。



成分値
エネルギー 480 kcal
たんぱく質 21.4 g
脂質 27.2 g
炭水化物 34.3 g
カルシウム 21 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の甘辛煮○／肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
サバの照り焼き／もやしと塩昆布の炒め物○	・小麦
いんげんとこんにゃくの中華煮	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
うの花	・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
カリフラワーとちくわの炒め物	・卵・小麦
香の物	

※アレルギーは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」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・くるみ」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	
3	月	4	日	月	鶏の黒酢あんかけ丼	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g	卵・小麦
3	月	5	日	火	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	
3	月	6	日	水	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	867 kcal	22.6 g	28.2 g	125.1 g	48 mg	3.5 g	卵・乳成分・小麦
3	月	7	日	木	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	
3	月	8	日	金	さばの塩焼き弁当	790 kcal	29.5 g	24.9 g	103.9 g	17 mg	2.7 g	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	
3月4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14種類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場合がございます。
※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。
※献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルギーは一括表示をしています。