うちの晩ごはん おかずタイプ

パルシステム千葉 pal*system

夕食 生協の宅配

3月　18日（月）
↓
3月　22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　〇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 18 日（月） おかず

3種の天ぷら盛り合わせをお楽しみください。

成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 13.4 g
脂質 21.1 g
炭水化物 34.6 g
カルシウム 34 mg
食塩相当量 1.8 g

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ（えび天・白身天・オクラ天）	・小麦・えび
野菜と豚肉の中華炒め〇	・小麦
うの花	・小麦
キャベツとさつま揚げの煮物〇	・卵・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
小粒大福	・乳成分

3 月 19 日（火） おかず

国産鶏肉を使用したチキンカツをご用意しました。

成分値
エネルギー 384 kcal
たんぱく質 14.5 g
脂質 21.8 g
炭水化物 32.6 g
カルシウム 96 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルゲン
チキンカツ〇／スパゲティソテー／ブロッコリーのコンソメ煮	・小麦
ごぼうとこんにゃくのそぼろ炒め	・小麦
ポテトサラダ〇	・卵・乳成分・小麦
白菜とちくわの中華炒め〇	・卵・小麦
大根の洋風煮〇	
香の物	・小麦

3 月 20 日（水） おかず

ごま油の風味がきいたミックスナムルはいかがですか？

成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 17.6 g
脂質 22.5 g
炭水化物 25.8 g
カルシウム 46 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
サバの生姜焼き／小松菜と玉ねぎの炒め物／揚げ餃子〇	・小麦
春雨中華炒め	・卵・乳成分・小麦
ミックスナムル〇	・乳成分・小麦
カリフラワーと枝豆の洋風煮	
ごぼうの煮物〇	・小麦
香の物	

3 月 21 日（木） おかず

サラダはイタリアンドレッシングで仕上げました。

成分値
エネルギー 423 kcal
たんぱく質 19.3 g
脂質 24.6 g
炭水化物 32.3 g
カルシウム 74 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉と玉子の甘辛炒め	・卵・小麦
イカの小判焼き／玉ねぎと人参のソテー	・小麦
平さやいんげんとツナのサラダ	・小麦
チンゲン菜とあげの煮浸し〇	・小麦
揚げ焼売	・卵・小麦
黒豆	・小麦

3 月 22 日（金） おかず

野菜入りの豆腐ハンバーグは甘辛い照り焼きにしました。

成分値
エネルギー 420 kcal
たんぱく質 14.0 g
脂質 23.1 g
炭水化物 37.2 g
カルシウム 47 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
照り焼き豆腐ハンバーグ／マカロニソテー／帆立風味フライ	・卵・小麦・かに
大根と豚肉の中華炒め煮〇	・小麦
ブロッコリーと人参のコンソメ煮	
じゃがいもとコーンのケチャップ炒め〇	・乳成分
人参マリネ	
白桃シロップ漬け	

※アレルゲンは特定原材料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願います。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

パルシステム千葉 pal*system

夕食 生協の宅配

3月　18日（月）
↓
3月　22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　〇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 18 日（月） ごはん

よもぎを使用した大福をお召し上がりください。

成分値
エネルギー 544 kcal
たんぱく質 18.2 g
脂質 11.5 g
炭水化物 89.2 g
カルシウム 35 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルゲン
黒酢肉団子〇	・乳成分・小麦
大根と枝豆のバター風味ソテー〇	・乳成分
サワラのいりこ味噌焼き／玉ねぎとブロッコリーの炒め物	・小麦
ごぼうの煮物〇	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん〇	

3 月 19 日（火） ごはん

タラは醤油ベースのタレで焼き上げました。

成分値
エネルギー 490 kcal
たんぱく質 19.7 g
脂質 12.4 g
炭水化物 72.8 g
カルシウム 55 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルゲン
タラのサンゾク焼き／もやしと人参の炒め物〇	・卵・乳成分・小麦
小松菜と人参のごま和え	・小麦
れんこんつくね〇／いんげんと玉ねぎの炒め物	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの洋風煮〇	
香の物	
ごはん〇	

3 月 20 日（水） ごはん

鶏の唐揚げに相性抜群の塩ねぎだれをからめました。

成分値
エネルギー 567 kcal
たんぱく質 19.8 g
脂質 22.4 g
炭水化物 68.3 g
カルシウム 25 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルゲン
塩ねぎ唐揚げ	・乳成分・小麦
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーとエリンギのバター醤油風炒め	・乳成分・小麦
厚揚げと大根の中華煮〇	・乳成分・小麦
香の物	・小麦
ごはん〇	

3 月 21 日（木） ごはん

NEW

芽キャベツのコンソメ煮をご用意しました。

成分値
エネルギー 488 kcal
たんぱく質 17.3 g
脂質 10.6 g
炭水化物 78.4 g
カルシウム 31 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルゲン
カレイの天ぷら　カニカマと野菜のあんかけ／マカロニソテー	・卵・小麦・かに
ひじきの和風サラダ	・小麦
炊き合わせ（車麩・こんにゃく・人参）〇	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
香の物	・小麦
ごはん〇	

3 月 22 日（金） ごはん

豚肉の炒め物には甘さと辛みが楽しめるハニーマスタードソースを使用しました。

成分値
エネルギー 545 kcal
たんぱく質 15.6 g
脂質 18.5 g
炭水化物 78.6 g
カルシウム 26 mg
食塩相当量 1.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉のハニーマスタード炒め	
平さやいんげんとちくわの煮物	・卵・小麦
ビーフンとちりめんの中華炒め	・卵・小麦
ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
杏仁豆腐	・乳成分
ごはん〇	

※アレルゲンは特定原材料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願います。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。

こだわり御膳

うちの晩ごはん

夕食 生協の宅配

パルシステム千葉 pal*system

3月　18日（月）
↓
3月　22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　〇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　18 日（月）こだわり御膳

国産じゃがいもを使用したポテトサラダをご用意しました。

成分値
エネルギー 439 kcal
たんぱく質 23.2 g
脂質 23.7 g
炭水化物 33.5 g
カルシウム 59 mg
食塩相当量 3.1 g

献立名	アレルゲン
タラの南部焼き／白菜とコーンの煮物〇／レンコン肉詰めフライ	・小麦
豚肉と野菜の炒め物〇	・小麦
さつま揚げと大根の中華煮	・卵・小麦
ブロッコリーとツナのバター風味ソテー	・乳成分
ポテトサラダ〇	・卵・乳成分・小麦
ひじきとウインナーの炒め物	・卵・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
小粒大福	・乳成分

3 月　19 日（火）こだわり御膳

カレイの天ぷらは衣に赤しそのふりかけを加えています。

成分値
エネルギー 447 kcal
たんぱく質 23.8 g
脂質 23.7 g
炭水化物 32.3 g
カルシウム 69 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルゲン
豚肉の塩だれ／アスパラと玉ねぎの炒め物／カレイの天ぷら　ゆかり風味	・卵・小麦
麻婆豆腐	・小麦
野菜とハムの炒め物	・乳成分・小麦
揚げじゃが　コンソメ風味	
木耳の酢物	
キャベツと小えびの洋風煮〇	・えび
チンゲン菜のちゃんぽん炒め〇	・乳成分・小麦
白花豆の甘煮	

3 月　20 日（水）こだわり御膳

春分の日

ぼたもちをお楽しみください。

白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 430 kcal
たんぱく質 19.4 g
脂質 19.5 g
炭水化物 42.5 g
カルシウム 54 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルゲン
ホッケのサンゾク焼き／オクラのだし煮／舞茸入りかき揚げ〇	・小麦
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
白菜とイカの中華炒め〇	・小麦
いんげんの塩昆布炒め	・小麦
ぼたもち	
えび入り団子	・小麦・えび
切干大根煮〇	・小麦
香の物	・小麦

3 月　21 日（木）こだわり御膳

揚げ物は人気メニューの一つです。かにクリームコロッケはいかがですか？

成分値
エネルギー 496 kcal
たんぱく質 22.6 g
脂質 23.6 g
炭水化物 45.2 g
カルシウム 102 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルゲン
照り焼き豆腐ハンバーグ／マカロニソテー／かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
サバの生姜煮／わかめと人参の煮物〇	・小麦
ブロッコリーとささみのケチャップソテー	・乳成分
小松菜とミニはんぺんの和風煮	・卵・小麦
アスパラとハムのサラダ	・卵・乳成分・小麦
豆と人参のバター風味ソテー	・乳成分
ごぼうの中華煮〇	・小麦
白桃シロップ漬け	

3 月　22 日（金）こだわり御膳

まぐろカツはお好みでソースやマヨネーズをかけてお召し上がりください。

成分値
エネルギー 484 kcal
たんぱく質 19.5 g
脂質 25.7 g
炭水化物 42.8 g
カルシウム 54 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルゲン
回鍋肉〇／いかの小判焼き	・小麦
まぐろカツ／スパゲティソテー	・卵・小麦
大学芋〇	・小麦
きんぴらこんにゃく	・小麦
平サヤいんげんとツナのサラダ	
チンゲン菜のちりめん炒め〇	・卵・小麦
なすのミートソース	・小麦
香の物	

※アレルゲンは特定原材料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願います。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。

パルシステム千葉
pal*system

ボリューム弁当 （ごはん240g目安）			成分値 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	アレルゲン
3 月 18 日	月	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
3 月 19 日	火	回鍋肉弁当	790 kcal	20.1 g	28.1 g	108.5 g	27 mg	2.5 g	乳成分・小麦
3 月 20 日	水	鮭の塩焼きと牛肉とごぼうの甘辛煮弁当	695 kcal	26.8 g	16.9 g	102.5 g	14 mg	2.5 g	小麦
3 月 21 日	木	豚の生姜焼き弁当	923 kcal	23.4 g	32.3 g	129.1 g	43 mg	2.5 g	乳成分・小麦
3 月 22 日	金	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

白飯(150g目安)	おまかせサラダ(60g目安)
※千葉県産こしひかり	※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 Aセット（5個セット）			成分値 エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルゲン
3月18日	月	デミグラスハンバーグ	272 kcal	14.0 g	10.5 g	30.3 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
		ペスカトーレ	327 kcal	18.5 g	17.2 g	24.6 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦・えび
		鶏肉と野菜の甘酢あん	300 kcal	18.8 g	14.2 g	24.1 g	2.0 g	卵・小麦・かに
		魚介のトマトコンソメと懐かしのハムカツ	235 kcal	18.2 g	12.2 g	12.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
		シーフードカレー	282 kcal	13.4 g	17.2 g	18.5 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび

ご利用方法
◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日よりお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。

夕食 生協の宅配

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。
※献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルゲンは一括表示をしています。