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　11日（月）
↓
3月　15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　11 日（月）　おかず

なすの味噌焼きには八丁味噌を使用しています。

成分値
エネルギー 397 kcal
たんぱく質 11.2 g
脂質 25.2 g
炭水化物 33.6 g
カルシウム 33 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
いかドーナツフライ／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
いんげんとしめじの中華炒め	・小麦
なすの味噌焼き	
小粒大福	・乳成分

3 月　12 日（火）　おかず

国産野菜の豆腐ナゲットはふんわりとした食感です。

成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 17.8 g
脂質 23.8 g
炭水化物 22.9 g
カルシウム 57 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルゲン
サワラのバター醤油風味焼き／チンゲン菜と人参の炒め物〇／国産野菜の豆腐ナゲット〇	・乳成分・小麦
白菜とメンマの中華炒め〇	・小麦
平サヤいんげんとそぼろのカレー風炒め	・小麦
野菜とさつま揚げの和風煮	・卵・小麦
ごぼうの甘辛煮〇	・小麦
香の物	

3 月　13 日（水）　おかず

春雨中華サラダでさっぱりしませんか？

成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 11.8 g
脂質 23.3 g
炭水化物 30.9 g
カルシウム 71 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ　ジンジャーソース〇／キャベツの炒め物〇／揚げじゃが	・乳成分・小麦
カリフラワーの中華炒め	・卵・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
小松菜のバター風味ソテー	・乳成分
厚揚げと結び昆布の煮物	・乳成分・小麦
香の物	

3 月　14 日（木）　おかず

国産ごぼうを使用した手作りのかき揚げをお楽しみください。

成分値
エネルギー 394 kcal
たんぱく質 18.8 g
脂質 17.8 g
炭水化物 36.4 g
カルシウム 39 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルゲン
タラの柚子胡椒焼き／ごぼうと玉ねぎのかき揚げ〇／平サヤいんげんの煮物	・小麦
ナポリタン	・乳成分・小麦
根菜の煮物〇	・小麦
白菜と豚肉の炒め物〇	・乳成分・小麦
ねぎ入り玉子焼き	・卵・小麦
香の物	・小麦

3 月　15 日（金）　おかず

肉団子はやさしい味わいの和風あんで仕上げました。

成分値
エネルギー 386 kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 21.4 g
炭水化物 28.2 g
カルシウム 72 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルゲン
肉団子の和風あん〇／ちくわ天	・乳成分・小麦
カレイのサンゾク焼き／オクラのだし煮	・小麦
チンゲン菜とあげの中華炒め〇	・小麦
ブロッコリーとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
大根と椎茸の煮物〇	・小麦
みかんシロップ漬け	

※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　11日（月）
↓
3月　15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。
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　11 日（月）　ごはん

タンドリーポークはスパイスの風味が楽しめます。

成分値
エネルギー 530 kcal
たんぱく質 15.0 g
脂質 17.4 g
炭水化物 75.0 g
カルシウム 25 mg
食塩相当量 1.8 g

献立名	アレルゲン
タンドリーポーク／ビーフンの炒め物／オクラのだし煮	・卵・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
白菜とベーコンの中華炒め○	・卵・乳成分・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

3 月　12 日（火）　ごはん

鶏肉の唐揚げは衣にあおさを使用しています。

成分値
エネルギー 523 kcal
たんぱく質 19.9 g
脂質 17.6 g
炭水化物 67.1 g
カルシウム 26 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の磯辺唐揚げ	・乳成分・小麦
ブロッコリーとツナの和風炒め	・小麦
豆とキャベツのトマト煮○	・乳成分
なすの煮浸し	・小麦
香の物	
ごはん○	

3 月　13 日（水）　ごはん

サバの定番料理、味噌煮はいかがですか？

成分値
エネルギー 518 kcal
たんぱく質 22.0 g
脂質 15.7 g
炭水化物 69.1 g
カルシウム 37 mg
食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルゲン
サバの味噌煮／玉ねぎと平サヤいんげんの煮物	・小麦
玉ねぎと水菜のサラダ	・卵・乳成分・小麦
もやしとピーマンのバター風味ソテー○	・乳成分
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
そぼろごはん○	・乳成分・小麦

3 月　14 日（木）　ごはん

北海道産男爵のコロッケは牛肉入りです。

成分値
エネルギー 584 kcal
たんぱく質 15.0 g
脂質 23.2 g
炭水化物 75.6 g
カルシウム 40 mg
食塩相当量 1.8 g

献立名	アレルゲン
豚肉とチンゲン菜の塩だれ炒め	・小麦
いんげんと人参のサラダ	・小麦
北海道産男爵のコロッケ○／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
ふわふわ豆腐	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

3 月　15 日（金）　ごはん

マスは香草を使用して洋風に仕上げました。

成分値
エネルギー 486 kcal
たんぱく質 18.6 g
脂質 13.2 g
炭水化物 73.5 g
カルシウム 69 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルゲン
マスの香草焼き／玉ねぎとパプリカの炒め物	・乳成分・小麦
小松菜と椎茸の煮浸し	・小麦
キャベツとソーセージの中華炒め○	・卵・小麦
野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

※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

こだわり御膳

夕食 生協の宅配

パルシステム千葉 pal*system

3月　11日（月）
↓
3月　15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　11 日（月）こだわり御膳

豚肉と野菜の炒め物はにんにくや唐辛子でペペロン風味にしました。

成分値
エネルギー 489 kcal
たんぱく質 26.8 g
脂質 25.0 g
炭水化物 37.4 g
カルシウム 100 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のペペロン風炒め〇／アジの幽庵焼き	・小麦
ヒレカツ／スパゲティソテー	・卵・小麦
れんこんとちくわの炒め物	・卵・小麦
野菜とあさりの洋風煮	
白菜とささみのサラダ〇	・卵・乳成分・小麦
焼売	・卵・小麦
チンゲン菜の中華炒め〇	・小麦
黒糖わらび餅	

3 月　12 日（火）こだわり御膳

カルボナーラパスタサラダは濃厚な味わいです。

成分値
エネルギー 462 kcal
たんぱく質 23.7 g
脂質 25.6 g
炭水化物 34.1 g
カルシウム 55 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルゲン
カレイのバジルオイル焼き／いんげんのソテー／厚切りハムカツ	・卵・乳成分・小麦
牛肉と野菜のデミソース和え	・小麦
カリフラワーと枝豆のバター風味ソテー	・乳成分
切干大根とさつま揚げの中華煮	・卵・小麦
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
がんもとこんにゃくの煮物〇	・小麦
小松菜と帆立のケチャップソテー	・乳成分
りんごシロップ漬け	

3 月　13 日（水）こだわり御膳

なすはさっぱりとした風味の柚子味噌で仕上げました。

成分値
エネルギー 392 kcal
たんぱく質 21.4 g
脂質 20.5 g
炭水化物 29.9 g
カルシウム 83 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルゲン
ホキの塩こうじ焼き／もやしの煮物〇／春巻き	・小麦
豚肉と野菜の玉子炒め〇	・卵・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
チンゲン菜と大豆の中華炒め煮〇	・小麦
さつまいものそぼろあん〇	・小麦
わかめとあげの煮物	・小麦
なすの柚子味噌	
香の物	

3 月　14 日（木）こだわり御膳

HAPPY WHITE DAY

マスのホワイトソースがけをお楽しみください。

成分値
エネルギー 435 kcal
たんぱく質 24.4 g
脂質 24.9 g
炭水化物 28.7 g
カルシウム 57 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルゲン
マスのホワイトソースがけ／人参とコーンのソテー〇／タンドリーチキン	・乳成分・小麦
イカがゴロっとメンチカツ／マカロニソテー	・卵・小麦
小松菜とツナの中華炒め	・小麦
アスパラとしめじの煮物	・小麦
大根のゆかり和え〇	
ひじきとベーコンのバター醤油風味	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの煮物	・乳成分・小麦
香の物	・小麦

3 月　15 日（金）こだわり御膳

ほんのり甘いさつまいもサラダをご用意しました。

成分値
エネルギー 484 kcal
たんぱく質 20.8 g
脂質 23.1 g
炭水化物 46.5 g
カルシウム 40 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルゲン
チーズインハンバーグ　ケチャップソース〇／スパゲティソテー／国産野菜コロッケ〇	・卵・乳成分・小麦
ブリの味噌煮／ブロッコリーと玉ねぎの煮物	・小麦
いんげんと小えびの洋風煮	・えび
ごぼうと昆布の煮物	・小麦
さつまいもサラダ〇	・卵・乳成分・小麦
キャベツとハムの中華炒め〇	・乳成分・小麦
野菜の五色焼き	・卵・小麦
香の物	・小麦

※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 11 日	月	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
3 月 12 日	火	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
3 月 13 日	水	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
3 月 14 日	木	カレイの南蛮あんかけ弁当		761 kcal	20.9 g	20.9 g	117.5 g	46 mg	2.4 g	卵・小麦
3 月 15 日	金	鶏の唐揚げ弁当		1032 kcal	33.0 g	48.0 g	107.7 g	18 mg	2.0 g	乳成分・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 D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11日	月	カツ煮	400 kcal	17.7 g	19.9 g	37.3 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦
		餃子のカニあんかけ	277 kcal	19.5 g	11.8 g	23.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
		韓国風焼肉	268 kcal	15.8 g	13.2 g	21.5 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
		鯖（サバ）の胡麻照焼き	297 kcal	20.4 g	19.0 g	10.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
		ハンバーグカレー	295 kcal	13.2 g	13.2 g	31.0 g	2.1 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。