

# うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

4月 1日(月)  
↓  
4月 5日(金)

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、压榨一番搾り菜種油、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。

## 4月 1日(月) おかず

キャベツと豚肉のソテーはアクセントにマスタードを加えました。

野菜おろしソースは電子レンジで温められません。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	396 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	17.4 g
炭水化物	44.6 g
カルシウム	80 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
鮭フライ 野菜おろしソース/ビーフンの炒め物	・小麦
キャベツと豚肉のマスタードソテー○	・乳成分・小麦
もやしとさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
小松菜と玉ねぎの洋風煮	
野菜入り鶏つくね○	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 4月 2日(火) おかず

食欲がそられる豚キムチをお届けします。



成分値	
エネルギー	429 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	26.6 g
炭水化物	24.4 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
豚キムチ	・小麦・えび
タラの香草焼き/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
わかめとメンマの中華炒め	・小麦
ちくわの磯辺天	・小麦
りんごシロップ漬け	

## 4月 3日(水) おかず

和食の定番、きんぴらごぼうをご用意しました。



成分値	
エネルギー	390 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	24.6 g
炭水化物	25.5 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
サバの西京焼き/北海道男爵のコロッケ○/オクラのだし煮	・卵・乳成分・小麦
野菜とベーコンのバジルソテー○	・卵・乳成分・小麦
いんげんと玉ねぎの中華風味	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
大根と結び昆布の煮物○	・小麦
香の物	

## 4月 4日(木) おかず

ハンバーグはトマトソースでさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	415 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	21.1 g
炭水化物	44.6 g
カルシウム	89 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ トマトソース○/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
野菜とウインナーの中華炒め○	・卵・小麦
パプリカと玉ねぎのサラダ	・小麦
ブロッコリーとあげの煮物	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
しそひじき	・小麦

## 4月 5日(金) おかず

チャプチェは春雨を使用したピリ辛味の炒め物です。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	27.4 g
炭水化物	27.4 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
鶏肉のサンゾク焼き/白菜と玉ねぎのソテー○/春巻き	・小麦
チャプチェ	・小麦
平サやいんげんと人参の和え物	・卵・乳成分・小麦
ひじき煮	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

※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

4月 1日(月)  
↓  
4月 5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。

4月 1日(月) ごはん

豆腐ナゲットには国産野菜が入っています。



成分値	
エネルギー	500 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	11.4 g
炭水化物	82.2 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
肉団子のデミグラスソース○	・乳成分・小麦
野菜と豆の中華煮	・小麦
じゃがいもとカリフラワーの炒め物○	・卵・小麦
豆腐ナゲット○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

4月 2日(火) ごはん

サバはうまみ調味料の塩こうじに漬けて焼きました。



成分値	
エネルギー	589 kcal
たんぱく質	23.0 g
脂質	19.3 g
炭水化物	75.9 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
サバの塩こうじ焼き／きんぴらごぼう	・小麦
野菜とマカロニのトマト煮○	・乳成分・小麦
もやしと豚肉の中華炒め○	・小麦
揚げ焼売	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 3日(水) ごはん

酢鶏は、鶏の唐揚げに黒酢入りのあんをからめたメニューです。




成分値	
エネルギー	568 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	16.5 g
炭水化物	80.3 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
酢鶏	・乳成分・小麦
ブロッコリーと人参のサラダ	・卵・乳成分・小麦
大根とちくわの煮物○	・卵・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
黒豆	・小麦
ごはん○	

4月 4日(木) ごはん

揚げじゃがは辛子たらこのふりかけで味付けしました。




成分値	
エネルギー	508 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	15.1 g
炭水化物	70.0 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	1.2 g

献立名	アレルゲン
プリのみりん醤油焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの煮物	・小麦
ひじき煮○	・小麦
小松菜とひき肉の中華炒め	・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
香の物	
ごはん○	

4月 5日(金) ごはん

国産ごぼうを使用した手作りかき揚げをご用意しました。



成分値	
エネルギー	542 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	20.6 g
炭水化物	74.8 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のソース炒め	・小麦
根菜マリネ	
ごぼう入りかき揚げ○	・小麦
花型豆腐と人参の煮物	・小麦
香の物	・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

4月 1日(月)  
↓  
4月 5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。

## 4月 1日(月) こだわり御膳

黒糖の香りが  
楽しめるわらび  
餅をお召し上が  
りください。



成分値	
エネルギー	471 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	25.4 g
炭水化物	37.5 g
カルシウム	99 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
カレイのムニエル/小松菜と玉ねぎのソテー/カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
牛すき焼き	・小麦
人参とさつま揚げの甘辛炒め○	・卵・小麦
アスパラとあさりのバター風味ソテー	・乳成分
ひじきと大豆のサラダ○	・卵・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
高野豆腐の和風あんかけ	・小麦
黒糖わらび餅	

## 4月 2日(火) こだわり御膳

国産の茎わか  
めを使用した手  
作りのかき揚げ  
をご用意しま  
した。



成分値	
エネルギー	471 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	23.2 g
炭水化物	38.8 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぷら・さつまいも天・茎わかめ入りかき揚げ)○	・小麦
ホキの照り焼き/いんげんと人参の炒め物	・小麦
ピーマンとハムのバター風味ソテー	・乳成分
玉子焼き○	・卵・小麦
大根とあげの和風煮○	・小麦
白菜とコーンの炒め物○	・乳成分・小麦
ちくわとツナの中華煮	・卵・小麦
香の物	

## 4月 3日(水) こだわり御膳

神奈川県  
ブランド豚肉「か  
ながわ夢ポー  
ク」を使用した  
焼売をお楽し  
みください。



成分値	
エネルギー	448 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	24.8 g
炭水化物	33.7 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
赤魚のおろしポン酢ソース/オクラのだし煮/チーズはんぺんフライ	・卵・乳成分・小麦
塩こうじ肉じゃが○	・小麦
アスパラとウインナーの炒め物	・卵・小麦
ブロッコリーとマカロニのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
炊き合わせ(がんも・椎茸・人参)○	・小麦
焼売(かながわ夢ポーク)○	・小麦
ピリ辛こんにやく○	・小麦
香の物	

## 4月 4日(木) こだわり御膳

コーンの粒感と  
甘みが楽しめる  
コロッケはい  
かがですか?



成分値	
エネルギー	499 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	27.3 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉といんげんの柚子味噌炒め○/コーンコロッケ	・小麦
タラのサンゾク焼き/ごぼうと人参の煮物	・小麦
カリフラワーと小松菜のそぼろ炒め	・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
枝豆とちくわの煮物	・卵・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
マッシュルームとベーコンのケチャップソテー	・卵・乳成分
りんごシロップ漬け	

## 4月 5日(金) こだわり御膳

ロースとんかつはデミ  
トマトソースで洋風  
に仕上げました。



成分値	
エネルギー	412 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	19.3 g
炭水化物	44.4 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ロースとんかつ デミトマトソース/スパゲティソテー/ブロッコリーのコンソメ煮	・乳成分・小麦
鴨つくねのスープ煮	・小麦
ピーマンとイカの炒め物	・小麦
じゃがいもとウインナーのマスタードソテー○	・卵・乳成分・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
チンゲン菜とあげの中華煮○	・小麦
なすのにんにく醤油	・小麦
黒豆	・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。

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
4月1日	月	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
4月2日	火	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
4月3日	水	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
4月4日	木	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
4月5日	金	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび

<b>白飯(150g目安)</b> ※千葉県産こしひかり	<b>おまかせサラダ(60g目安)</b> ※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	
4月1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。