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　25日（月）
↓
3月　29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 25 日（月） おかず

えびまる天は揚げ玉衣を使用しています。

成分値
エネルギー 400 kcal
たんぱく質 13.8 g
脂質 23.7 g
炭水化物 31.4 g
カルシウム 28 mg
食塩相当量 1.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と厚揚げの中華炒め	・乳成分・小麦
えびまる天／マカロニソテー	・卵・小麦・えび
青菜のおひたし	・小麦
切干大根煮〇	・小麦
なすの照り焼き	・小麦
小粒大福	・乳成分

3 月 26 日（火） おかず

ホキのタンドリー焼きはスパイスの風味が楽しめます。

成分値
エネルギー 409 kcal
たんぱく質 18.0 g
脂質 23.7 g
炭水化物 30.6 g
カルシウム 71 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
ホキのタンドリー焼き／もやしとコーンの炒め物〇／国産野菜コロッケ〇	・乳成分・小麦
ピーマンとひき肉のバター醤油風スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ひじきと水菜の和え物	・小麦
玉ねぎとブロッコリーのガーリック炒め	
焼売	・卵・小麦
香の物	

3 月 27 日（水） おかず

国産かぼちゃ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 399 kcal
たんぱく質 19.5 g
脂質 20.7 g
炭水化物 33.3 g
カルシウム 55 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルゲン
肉団子の味噌煮込み〇／サバの蒲焼き	・乳成分・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ〇	・小麦
平サヤいんげんとメンマの中華炒め	・小麦
白菜とあげの煮物〇	・小麦
ごぼうの和風煮〇	・小麦
みかんシロップ漬け	

3 月 28 日（木） おかず

豚肉、大根と塩だれの相性は抜群です。

成分値
エネルギー 434 kcal
たんぱく質 20.2 g
脂質 26.2 g
炭水化物 27.7 g
カルシウム 29 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルゲン
サワラのバジルオイル焼き／スパゲティソテー／揚げじゃが　コンソメ風味	・乳成分・小麦
豚肉と大根の塩だれ炒め〇	・小麦
わかめとちくわの中華煮	・卵・小麦
玉ねぎとカリフラワーの炒め物	・小麦
玉子焼き〇	・卵・小麦
うぐいす豆	

3 月 29 日（金） おかず

豆の食感とごまの風味が楽しめるサラダはいかがですか？

成分値
エネルギー 404 kcal
たんぱく質 16.5 g
脂質 25.0 g
炭水化物 30.8 g
カルシウム 45 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉の粕漬け焼き／キャベツの炒め物〇／三角えび春巻	・卵・小麦・えび
あさりとビーフンの中華炒め	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
パプリカとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
こんにゃくと昆布の煮物〇	・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。

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　25日（月）
↓
3月　29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 25 日（月） ごはん

カレー包み揚げの香りでごはんがすすみます。

成分値
エネルギー 525 kcal
たんぱく質 13.4 g
脂質 13.7 g
炭水化物 84.8 g
カルシウム 39 mg
食塩相当量 1.9 g

献立名	アレルゲン
イカフライ・カレー包み揚げ	・乳成分・小麦
平サヤいんげんと人参の中華煮	・小麦
ブロッコリーとじゃがいものバジルソテー	・乳成分・小麦
ごぼうの甘辛煮〇	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん〇	

3 月 26 日（火） ごはん

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 490 kcal
たんぱく質 13.9 g
脂質 11.7 g
炭水化物 80.6 g
カルシウム 50 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
豆腐ハンバーグ　ジンジャーソース／キャベツの炒め物〇／オクラのだし煮	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
根菜と昆布の和風煮〇	・小麦
がんもと椎茸の煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん〇	

3 月 27 日（水） ごはん

ハムカツとナポリタンの組み合わせをお楽しみください。

成分値
エネルギー 507 kcal
たんぱく質 19.3 g
脂質 13.7 g
炭水化物 74.4 g
カルシウム 54 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルゲン
タラのみりん醤油焼き／いんげんともやしの炒め物〇	・小麦
小松菜とささみのコンソメ煮	
ハムカツ／ナポリタン	・卵・乳成分・小麦
こんにゃくと人参の煮物〇	・小麦
香の物	
ごはん〇	

3 月 28 日（木） ごはん

いかとすり身のフライはかわいらしいドーナツ型になっています。

成分値
エネルギー 525 kcal
たんぱく質 16.9 g
脂質 18.0 g
炭水化物 70.6 g
カルシウム 33 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉の味噌マスタード焼き／ブロッコリーと玉ねぎの炒め物	・卵・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
キャベツとベーコンのバター醤油風味〇	・卵・乳成分・小麦
人参マリネ	
しそひじき	・小麦
ごはん〇	

3 月 29 日（金） ごはん

カレイの南蛮あんかけには黒酢を使用しています。

成分値
エネルギー 504 kcal
たんぱく質 17.8 g
脂質 7.9 g
炭水化物 87.5 g
カルシウム 52 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルゲン
カレイの南蛮あんかけ	・小麦
小松菜とちりめんのペペロン炒め	・卵・小麦
さつまいもとごぼうのかき揚げ〇	・小麦
大根と厚揚げの煮物〇	・乳成分・小麦
りんごシロップ漬け	
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。

パルシステム千葉
pal*system

こだわり御膳 うちの晩ごはん

夕食 生協の宅配

3月　25日（月）
↓
3月　29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　25 日（月）こだわり御膳

国産の真アジを使用したつみれは野菜と合せて中華煮にしました。

成分値
エネルギー 418 kcal
たんぱく質 22.3 g
脂質 18.3 g
炭水化物 40.4 g
カルシウム 62 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルゲン
豚肉のマスタード焼き／アスパラとしめじのソテー／干しえび入りかき揚げ	・卵・小麦・えび
国産真アジのつみれ中華煮〇	・小麦
野菜のそぼろ炒め	・小麦
ねぎ入り玉子焼き〇	・卵・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
チンゲン菜のツナ煮〇	
さつまいもと大豆の煮物〇	・小麦
小粒大福	・乳成分

3 月　26 日（火）こだわり御膳

ほんのり甘いかぼちゃコロッケをご用意しました。

成分値
エネルギー 431 kcal
たんぱく質 21.2 g
脂質 21.5 g
炭水化物 38.6 g
カルシウム 40 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルゲン
サワラの蒲焼き／切干大根の煮物〇／オクラのだし煮／塩だれチキン	・小麦
かぼちゃコロッケ／ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭〇	・小麦
いんげんとソーセージのバター風味ソテー	・卵・乳成分
根菜マリネ	
ひじきとちくわの中華煮	・卵・小麦
厚揚げと人参の和風煮〇	・乳成分・小麦
香の物	

3 月　27 日（水）こだわり御膳

サラダはクリーミーなごまドレッシングで仕上げました。

タルタルソースは電子レンジで温められません。チキン南蛮にかけてお召し上がりください。

成分値
エネルギー 540 kcal
たんぱく質 20.8 g
脂質 29.9 g
炭水化物 43.4 g
カルシウム 37 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルゲン
鮭フライ・イカフライ／スパゲティソテー	・卵・小麦
豚肉とじゃがいものカレー風炒め〇	・小麦
パプリカとハムのコンソメ煮	・乳成分
わかめとメンマの中華煮	・小麦
アスパラとツナのサラダ	・卵・乳成分・小麦
大根とチンゲン菜の炒め物〇	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

3 月　28 日（木）こだわり御膳

北海道産男爵を使用したコロッケをお楽しみください。

成分値
エネルギー 486 kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 29.8 g
炭水化物 32.2 g
カルシウム 64 mg
食塩相当量 3.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のソース炒め〇／北海道男爵のコロッケ〇	・卵・乳成分・小麦
ブリの味噌バター風味焼き／平サヤいんげんのソテー	・乳成分
こんにゃくと椎茸の煮物〇	・小麦
ブロッコリーとはんぺんの中華炒め煮	・卵・小麦
マカロニのクリーム和え〇	・乳成分・小麦
あさりと野菜の炒め物	・小麦
小松菜とねぎのバター醤油風味	・乳成分・小麦
ごま昆布〇	・小麦

3 月　29 日（金）こだわり御膳

サバは定番のみりん醤油焼きにしました。

サイドメニュー「白飯」もご一緒にいかがですか？

成分値
エネルギー 486 kcal
たんぱく質 19.9 g
脂質 29.4 g
炭水化物 33.5 g
カルシウム 58 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルゲン
豚肉とちゃんぽんの中華炒め〇／大葉春巻き	・小麦
サバのみりん醤油焼き／ごぼうと人参の炒め物	・小麦
いんげんとマッシュルームのケチャップソテー	・乳成分
カリフラワーとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
春雨中華サラダ	・小麦
わかめとちりめんの和風煮	・卵・小麦
大根とうずら卵の中華煮〇	・卵・小麦
うぐいす豆	

※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。

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 25 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
3 月 26 日	火	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 27 日	水	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
3 月 28 日	木	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
3 月 29 日	金	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

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 B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25日	月	メンチカツと鯖(サバ)の味噌煮	388 kcal	9.7 g	19.3 g	43.7 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・えび
		汁無し担々麺	287 kcal	17.8 g	5.2 g	42.5 g	2.2 g	乳成分・小麦・えび・落花生
		牛しゃぶ	264 kcal	16.1 g	16.7 g	12.2 g	1.9 g	乳成分・小麦
		鮪(マグロ)と鰤(ブリ)の煮合わせ	254 kcal	18.5 g	11.0 g	20.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		海老グラタン	326 kcal	20.4 g	12.6 g	32.7 g	2.8 g	乳成分・小麦・えび・落花生

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。