

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

4月 8日 (月) おかず

夕食
生協の
宅配

4月 8日(月)
↓
4月 12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。



豚肉と豆の炒め物はシンプルに焼肉のたれで仕上げました。

成分値	
エネルギー	444 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	25.4 g
炭水化物	37.1 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉と豆の炒め物	・小麦
かぼちゃコロッケ/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
小松菜と大根の中華煮	・小麦
ピーマンとさつま揚げのソース炒め	・卵・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月 9日 (火) おかず

ちくわの天ぷらは紅しょうが入りの衣でさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	20.4 g
炭水化物	34.4 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
肉団子のデミグラスソース○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
豆腐とチンゲン菜の中華炒め	・小麦
もやしと人参のゆかり和え○	
さつまいもといんげんのそぼろ炒め煮○	・小麦
ちくわの紅しょうが天	・小麦
香の物	・小麦

4月 10日 (水) おかず

ふわふわ豆腐には枝豆が入っています。



成分値	
エネルギー	400 kcal
たんぱく質	18.4 g
脂質	25.5 g
炭水化物	22.2 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
ブリのいりこ味噌焼き/玉ねぎと人参の炒め物/オクラのだし煮	・小麦
豚肉と大根の塩こうじ煮込み○	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
平サヤいんげんとメンマの甘辛炒め	・小麦
ふわふわ豆腐	・卵・小麦
りんごシロップ漬け	

4月 11日 (木) おかず

ガリバタ風ポークは豚肉にガーリックとバター風の味付けをしました。



成分値	
エネルギー	391 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	24.9 g
炭水化物	28.6 g
カルシウム	89 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
ガリバタ風ポーク/コーンコロッケ/小松菜と人参の炒め物	・卵・乳成分・小麦
キャベツとひき肉のちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
ブロッコリーとベーコンのケチャップソテー	・卵・乳成分
ひじき煮○	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
香の物	

4月 12日 (金) おかず

マスは風味の良いサンショウ焼きにしました。



成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	21.6 g
炭水化物	31.2 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
マスのサンショウ焼き/ビーフンの炒め物/焼売	・卵・小麦
パプリカと豚肉のカレー風炒め	・小麦
カリフラワーと人参の洋風煮	
キャベツとあさりの中華煮○	・小麦
揚げじゃが	
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。

ごはん付きタイプ
うちの晩ごはん

4月 8日 (月) ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 8日 (月)
↓
4月 12日 (金)

さつまいもは
レモンで爽や
かな味に仕上
げました。



成分値	
エネルギー	576 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	14.8 g
炭水化物	86.5 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	1.9 g

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。

献立名	アレルギー
サバの柚子胡椒焼き／わかめと玉ねぎの和風煮	・小麦
ごぼうとしめじの煮物	・小麦
メンチカツ／マカロニの炒め物	・乳成分・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

4月 9日 (火) ごはん

春雨サラダは
しそ風味です。



成分値	
エネルギー	511 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	15.1 g
炭水化物	75.9 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.6 g

4月 10日 (水) ごはん

国産の大根・
人参・ゆずを
使用したなま
すはいかがで
すか？



成分値	
エネルギー	535 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	19.4 g
炭水化物	67.0 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ カニカマと野菜の和風あんかけ○	・卵・乳成分・小麦・かに
春雨サラダ	・小麦
野菜の塩だれ炒め○	・小麦
がんもとこんにゃくの煮物○	・小麦
白桃シロップ漬	
ごはん○	

献立名	アレルギー
鶏肉の唐揚げ	・乳成分・小麦
ゆずなます○	
キャベツとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
なすの中華煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 11日 (木) ごはん

野菜とハムの
カレー風炒め
で食欲がそそ
られます。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	14.0 g
炭水化物	68.8 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	2.1 g

4月 12日 (金) ごはん

帆立風味フ
ライは、魚のす
り身で帆立の
食感を表現し
ています。



成分値	
エネルギー	552 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	20.8 g
炭水化物	72.3 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
カレーの香草焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
野菜とハムのカレー風炒め○	・乳成分・小麦
揚げじゃが	
香の物	
ごはん○	

献立名	アレルギー
豚肉のすき焼き風煮込み	・小麦
帆立風味フライ	・卵・小麦・かに
野菜とベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
ごぼうと人参の煮物○	・小麦
黒豆	・小麦
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。

こだわり御膳

うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 8日(月)
↓
4月 12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 8日(月) こだわり御膳

枝豆とツナのサラダはフレンチドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	512 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	29.3 g
炭水化物	39.0 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のバジルソテー○/プリの生姜焼き	・乳成分・小麦
ブラックカレーコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
椎茸と厚揚げの煮物	・乳成分・小麦
枝豆とツナのサラダ	
大根とちくわの中華煮○	・卵・小麦
キャベツの塩昆布煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月 9日(火) こだわり御膳

アクアパッツァは魚介類を煮込んで作るイタリアの料理です。



赤魚のアクアパッツァ風には「いか」が入っています。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	399 kcal
たんぱく質	27.8 g
脂質	21.2 g
炭水化物	21.7 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
赤魚のアクアパッツァ風/スパゲティソテー	・小麦・えび
豚肉とキャベツのマヨ醤油炒め○	・卵・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
いんげんとハムのバター風味ソテー	・乳成分
こんにやくとごぼうの煮物	・小麦
チンゲン菜とカニカマの中華炒め○	・卵・小麦・かに
高野豆腐の鶏そぼろ煮	・小麦
香の物	

4月 10日(水) こだわり御膳

国産の長芋に荳わさびを使用したクリーミーなソースを合わせました。



成分値	
エネルギー	491 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	29.7 g
炭水化物	35.8 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
青椒肉絲○/ホッケの幽庵焼き	・小麦
三陸産荳わかめの磯風味カツ○/マカロニソテー	・卵・小麦・えび
小松菜とベーコンのマスタードソテー	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんとさつま揚げの煮物	・卵・小麦
長芋のわさびクリームサラダ○	・小麦
ブロッコリーとちりめんの炒め煮	・卵・小麦
なすのおかか煮	・小麦
香の物	

4月 11日(木) こだわり御膳

もちもちの皮が楽しめるえび餃子をご用意しました。



成分値	
エネルギー	427 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	20.6 g
炭水化物	38.7 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
マスのサンショウ焼き/玉ねぎとアスパラのソテー/野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉の油淋鶏○/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
チンゲン菜とメンマの中華炒め○	・小麦
ひじきとれんこんの煮物	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
さつまいものコンソメ煮○	
香の物	・小麦

4月 12日(金) こだわり御膳

炊き合わせはこんにやく、大根、ちくわの3種類です。



成分値	
エネルギー	433 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	25.2 g
炭水化物	27.9 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の中華炒め○	・卵・小麦
サバのいりこ味噌焼き/もやしの煮物○	・小麦
マカロニと野菜のケチャップソテー	・乳成分・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
炊き合わせ○	・小麦
じゃがいもの和風炒め○	・小麦
カリフラワーとコーンの洋風煮	
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。

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8日	月	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
4月9日	火	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
4月10日	水	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
4月11日	木	鶏の黒酢あんかけ弁	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g	卵・小麦
4月12日	金	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

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 D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8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。