

# うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

4月 22日(月)  
↓  
4月 26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 22日(月) おかず

煮物は美味し  
いと好評の一  
品です。



成分値	
エネルギー	411 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	26.4 g
炭水化物	27.3 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のバジルソテー／イカフライ	・乳成分・小麦
キャベツとひき肉の中華煮○	・小麦
カリフラワーと人参のカレー風炒め	・小麦
小松菜と玉ねぎの炒め物	・卵・乳成分・小麦
人参と椎茸の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 4月 23日(火) おかず

シンプルな味  
わいのサワラ  
は味噌漬け焼  
きにしました。



成分値	
エネルギー	388 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	21.1 g
炭水化物	30.6 g
カルシウム	74 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
サワラの味噌漬け焼き／玉ねぎとメンマの炒め物／揚げ焼売	・卵・小麦
豆腐と野菜の中華炒め	・小麦
切干大根とキャベツの炒め煮○	・小麦
小松菜とひき肉のバター風味ソテー	・乳成分・小麦
さつまいものおかか煮○	・小麦
香の物	

## 4月 24日(水) おかず

餃子の具を油  
揚げで包んだ  
いなり餃子を  
ご用意しまし  
た。



成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	26.6 g
炭水化物	17.3 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と大根の甘辛煮／いなり餃子	・卵・乳成分・小麦
もやしと平サヤいんげんの中華炒め○	・小麦
ブロッコリーとハムのサラダ	・乳成分
キャベツと人参のマスタードソテー○	・乳成分・小麦
こんにやくとがんもの煮物○	・小麦
茶福豆	

## 4月 25日(木) おかず

コリコリした  
食感が楽しめる  
茎わかめの  
煮物をお楽し  
みください。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	19.9 g
炭水化物	36.2 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
カレイの天ぷら チリソース／ピーマンの炒め物	・小麦
じゃがいもとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
ひじきと茎わかめの和風煮○	・小麦
玉ねぎときのこの中華炒め	・小麦
厚揚げの煮物	・乳成分・小麦
りんごシロップ漬け	

## 4月 26日(金) おかず

鶏肉の唐揚げの衣に  
あおさを加えました。  
  
野菜とイカの中華炒  
めは、電子レンジで加  
熱しすぎると破裂する  
場合がございますので  
ご注意ください。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	23.7 g
炭水化物	27.6 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
鶏肉の磯辺唐揚げ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
野菜とイカの中華炒め○	・小麦
パプリカと玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
わかめとちくわの和風煮	・卵・小麦
ごぼうと大根の煮物○	・小麦
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

夕食  
生協の  
宅配

4月 22日(月)  
↓  
4月 26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 22日(月) ごはん

かぼちゃの煮物にはホクホクとした食感の栗かぼちゃを使用しました。



成分値	
エネルギー	501 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	12.5 g
炭水化物	78.3 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード焼き/もやしといんげんの炒め物○	・卵
にら馒头○	・小麦
豆腐と野菜の洋風煮	・卵
かぼちゃの煮物	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

## 4月 23日(火) ごはん

豚肉と野菜はさっぱりと食べられるトマトソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	566 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	21.5 g
炭水化物	76.5 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のトマトソース和え	・小麦
平サヤいんげんと人参のサラダ	・卵・乳成分・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
木の葉しんじょと椎茸の和風煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

## 4月 24日(水) ごはん

和食の定番、きんぴらごぼうとひじき煮をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	480 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	12.6 g
炭水化物	76.4 g
カルシウム	70 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
鶏肉のジンジャーソース/小松菜と玉ねぎの炒め物/ちくわの磯辺天ぶら	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
ひじき煮○	・小麦
大根の中華煮○	・小麦
みかんシロップ漬け	
ごはん○	

## 4月 25日(木) ごはん

カレーコロッケの香りで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	567 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	18.8 g
炭水化物	76.0 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
サバのバター醤油風味焼き/玉ねぎとパプリカのソテー	・乳成分・小麦
キャベツとささみの和風炒め○	・小麦
カレーコロッケ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
なすの煮浸し	・小麦
香の物	
ごはん○	

## 4月 26日(金) ごはん

ブリは旨味調味料の塩こうじを使用して焼き上げました。



成分値	
エネルギー	548 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	17.8 g
炭水化物	73.5 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
ブリの塩こうじ焼き/玉ねぎとコーンの炒め物	・小麦
メンチカツ	・乳成分・小麦
キャベツときのこのソース炒め○	
人参とこんにゃくの煮物○	・小麦
香の物	・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。

# うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食  
生協の  
宅配

4月 22日(月)  
↓  
4月 26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 22日(月) こだわり御膳

黒糖の風味が楽しめるわらび餅をご用意しました。



成分値	
エネルギー	474 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	25.1 g
炭水化物	38.9 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQ炒め○/ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
サバの粕漬焼き/平サヤいんげんの煮物	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーのソース炒め	・卵
マカロニとハムの洋風煮	・乳成分・小麦
キャベツとちりめんの和風煮○	・卵・小麦
ちくわとねぎの中華炒め○	・卵・小麦
花型しんじょと椎茸の煮物	・小麦
黒糖わらび餅	

## 4月 23日(火) こだわり御膳

枝豆をメインに使用したコロッケはいかがですか？



成分値	
エネルギー	413 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	21.2 g
炭水化物	30.1 g
カルシウム	119 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉のデミグラスソース/スパゲティソテー/枝豆コロッケ	・卵・小麦
ホキの南部焼き/キャベツの和風煮○	・小麦
野菜とあさりのバジルソテー	・乳成分・小麦
しめじとコーンのバター風味ソテー○	・乳成分
紫キャベツのピクルス	・小麦
大根のツナ煮○	
わかめとあげの和風煮	・小麦
うぐいす豆	

## 4月 24日(水) こだわり御膳

カレーの天ぷらに野菜入りのチリソースを合わせました。



成分値	
エネルギー	479 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	24.7 g
炭水化物	37.9 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら チリソース/マカロニの炒め物/オムレツ○	・卵・小麦
豚肉の生姜炒め○	・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
さつま揚げとこんにゃくの中華煮	・卵・小麦
野菜とハムのサラダ	・乳成分・小麦
厚揚げの煮物	・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉のバター風味ソテー○	・乳成分
白桃シロップ漬け	

## 4月 25日(木) こだわり御膳

さつまいもは爽やかな味わいのレモン煮にしました。



成分値	
エネルギー	523 kcal
たんぱく質	25.8 g
脂質	31.0 g
炭水化物	34.6 g
カルシウム	170 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ 塩だれ○/ビーフンと玉ねぎの炒め物	・乳成分・小麦
ブリの金山寺味噌焼き/人参とれんこんの煮物○	・小麦
キャベツとイカの中華炒め○	・乳成分・小麦
ひじきの煮物	・小麦
国産小松菜の豆乳よせ	
さつまいものレモン煮○	・小麦
大根とベーコンのマスタードソテー○	・卵・乳成分・小麦
香の物	・小麦

## 4月 26日(金) こだわり御膳

タルタルソースは豚肉野菜巻きフライにもよく合います。



タルタルソースは電子レンジで温められません。マスのムニエルにかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	22.1 g
炭水化物	41.9 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
マスのムニエル タルタルソース/スパゲティソテー/豚肉野菜巻きフライ	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の和風あんかけ○	・卵・乳成分・小麦
しめじとメンマの中華炒め○	・小麦
ブロッコリーと豆腐の和風煮	・小麦
ピーマンとちくわのサラダ	・卵・小麦
なすと小えびの煮物	・小麦・えび
チンゲン菜と人参のバター醤油風味○	・乳成分・小麦
ごま団子	

※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22日	月	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23日	火	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24日	水	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25日	木	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
4月26日	金	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

<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 B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22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	
		鯖(マグロ)と鰯(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。