

# うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

5月 6日(月)  
↓  
5月 10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。

## 5月 6日(月) おかず

豚肉と野菜にシンプルな塩だれがよく合います。

ドレッシングは電子レンジで温められませんが、サラダにかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	23.8 g
炭水化物	33.2 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦
オムレツ トマトソース○/マカロニソテー	・卵・小麦
わかめと玉ねぎのサラダ	・小麦
いんげんとしめじのピリ辛味噌炒め	・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

## 5月 7日(火) おかず

メンマの食感がアクセントになった中華炒めはいかがですか？



成分値	
エネルギー	450 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	28.6 g
炭水化物	27.1 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
サバのムニエル/チンゲン菜と人参の炒め物○/焼売	・卵・乳成分・小麦
キャベツとメンマの中華炒め○	・小麦
平サヤいんげんと豚肉のカレー風炒め	・小麦
人参とさつま揚げの和風煮○	・卵・小麦
揚げじゃが	
香の物	

## 5月 8日(水) おかず

ハンバーグはさっぱりと食べられるおろしポン酢ソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	26.9 g
炭水化物	25.8 g
カルシウム	68 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ おろしポン酢ソース○/キャベツの炒め物○/国産野菜の豆腐ナゲット○	・乳成分・小麦
カリフラワーのマスタードソテー	・卵・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
小松菜と玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
なすの煮物	・小麦
香の物	

## 5月 9日(木) おかず

かき揚げにはお好みで調味料をかけてお召し上がりください。



サイドメニュー「白飯」も一緒にいかがですか？

成分値	
エネルギー	392 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	17.0 g
炭水化物	37.5 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
タラの味噌漬け焼き/平サヤいんげんの煮物/ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・小麦
ナポリタン	・乳成分・小麦
根菜の煮物○	・小麦
キャベツと豚肉のオイスターソース炒め○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	・小麦

## 5月 10日(金) おかず

いかとすり身を使用したいかドーナツフライをご用意しました。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	19.3 g
炭水化物	30.6 g
カルシウム	78 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
肉団子のカレー煮○/いかドーナツフライ	・卵・乳成分・小麦
カレイのみりん醤油焼き/オクラのだし煮	・小麦
小松菜とあげの中華炒め煮	・小麦
ブロッコリーとウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
大根と椎茸の煮物○	・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。

# 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

5月 6日(月)  
↓  
5月 10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。

## 5月 6日(月) ごはん

豚の南部焼きにはごまを使用しています。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの調味料をかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	494 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	12.5 g
炭水化物	75.8 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
豚肉の南部焼き／ビーフンの炒め物／オクラのだし煮	・卵・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
キャベツとあさりの中華煮○	・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

## 5月 7日(火) ごはん

豆腐ハンバーグには野菜が入っています。



成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	11.3 g
炭水化物	83.1 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ ハニーマスタードソース／スパゲティソテー	・小麦
ブロッコリーとツナの中華炒め	・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○	

## 5月 8日(水) ごはん

サバはうま味のあるおなかで煮込みました。



成分値	
エネルギー	533 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	14.5 g
炭水化物	75.4 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルギー
サバのおかか煮／玉ねぎと平サヤいんげんの煮物	・小麦
切干大根の中華そば煮○	・小麦
枝豆とコーンのかき揚げ	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

## 5月 9日(木) ごはん

豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒めはごはんとの相性が抜群です。



成分値	
エネルギー	584 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	22.4 g
炭水化物	76.2 g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒め	・乳成分・小麦
小松菜と小エビの煮浸し	・小麦・えび
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○	

## 5月 10日(金) ごはん

レモンペッパーソースはレモンの香りとペッパーの辛味が楽しめます。

ドレッシングは電子レンジで温められません。サラダにかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	491 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	16.5 g
炭水化物	67.5 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
マスのレモンペッパー焼き／玉ねぎとパプリカの炒め物	・乳成分・小麦
いんげんと人参のサラダ	・小麦
キャベツとベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
野菜つくね○	・卵・乳成分・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

5月 6日(月)  
↓  
5月 10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。

## 5月 6日(月) こだわり御膳

かながわ夢  
ポークは神奈  
川県のブランド  
豚肉です。



成分値	
エネルギー	448 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	22.4 g
炭水化物	35.8 g
カルシウム	91 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のレモンペッパー炒め○/アジの蒲焼き	・乳成分・小麦
ヒレカツ/ビーフンの炒め物	・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	
キャベツとささみの煮物○	・小麦
焼売(かながわ夢ポーク)○	・小麦
チンゲン菜の中華炒め○	・小麦
黒糖わらび餅	

## 5月 7日(火) こだわり御膳

デザートにりんごのシロップ漬けをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	458 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	24.4 g
炭水化物	35.6 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
カレイのタンドリー焼き/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
マカロニと野菜の洋風煮	・小麦
がんもとこんにやくの煮物○	・小麦
小松菜と帆立のバジルソテー	・乳成分・小麦
りんごシロップ漬け	

## 5月 8日(水) こだわり御膳

さつまいもは和風のそぼろあんで仕上げました。



成分値	
エネルギー	451 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	26.0 g
炭水化物	31.8 g
カルシウム	84 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉とキャベツの塩だれ玉子炒め○/春巻き	・卵・小麦
ホキのバター醤油風味焼き/スパゲティソテー	・乳成分・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○	・小麦
さつまいものそぼろあん○	・小麦
わかめとあげの煮物	・小麦
なすの柚子味噌香の物	

## 5月 9日(木) こだわり御膳

イカがゴロゴロと入ったメンチカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	440 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	21.8 g
炭水化物	37.2 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
マスの彩り野菜黒酢あんかけ/人参とコーンのソテー○/鶏肉の塩こうじ焼き	・小麦
イカがゴロゴロとメンチカツ/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
大根と枝豆のカレー風煮○	・小麦
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

## 5月 10日(金) こだわり御膳

照り焼きハンバーグのソースはスパゲティにも合います。



成分値	
エネルギー	456 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	22.5 g
炭水化物	38.0 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ○/スパゲティソテー/国産野菜コロケ○	・乳成分・小麦
ブリの煮付け/ごぼうと昆布の煮物	・小麦
いんげんと小えびの洋風煮	・えび
ブロッコリーと玉ねぎの中華煮	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
キャベツとハムの炒め物○	・乳成分・小麦
野菜の五色焼き	・卵・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	
5月6日	月	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
5月7日	火	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
5月8日	水	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
5月9日	木	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
5月10日	金	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

<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 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	
5月6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。