

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

4月 15日(月)
↓
4月 19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 15日(月) おかず

玉ねぎと小松菜の和え物はごま風味です。

タルタルソースは電子レンジで温められません。自身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	469 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	27.7 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
白身フライ タルタルソース/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
れんこんつくね〇/もやしとコーンの炒め物〇	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎと小松菜の和え物	・卵・乳成分・小麦
キャベツとあさりの中華炒め〇	・小麦
椎茸とちくわの煮物	・小麦
黒糖わらび餅	

4月 16日(火) おかず

鶏肉とバジルの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	23.3 g
炭水化物	32.0 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
鶏肉のバジルオイル焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物/はんぺんチーズフライ	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉のケチャップ炒め〇	・乳成分
木耳の酢物	
ひじきの炒め煮〇	・小麦
なすの味噌煮	・小麦
白花豆の甘煮	

4月 17日(水) おかず

天ぷらは人気メニューの一つです。手作りのアスパラ入りかき揚げお楽しみください。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	17.6 g
炭水化物	38.4 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
サバの柚子胡椒焼き/キャベツの炒め物〇/アスパラ入りかき揚げ	・小麦
ビーフンと蒲鉾の中華炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンの青じそ風味	・小麦
高野豆腐の煮物〇	・小麦
さつまいもの甘煮〇	・小麦
香の物	・小麦

4月 18日(木) おかず

チーズインハンバーグは香りの良いジンジャーソースでお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	406 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	23.9 g
炭水化物	34.1 g
カルシウム	10 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ ジンジャーソース〇/スパゲティソテー/揚げじゃが	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーと豚肉の炒め物	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
もやしときのこのガーリックソテー〇	
厚揚げの中華煮	・乳成分・小麦
香の物	・小麦

4月 19日(金) おかず

お好み焼きはお好みでソースやマヨネーズをかけてください。



成分値	
エネルギー	423 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	26.8 g
炭水化物	31.8 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物/お好み焼き〇	・卵・小麦・えび
大根と枝豆の中華炒め〇	・小麦
ハムカツ	・乳成分・小麦
炊き合わせ(がんも・こんにやく・結び昆布)〇	・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
白桃シロップ漬け	

※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

4月15日(月) ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 15日(月)
↓
4月 19日(金)

回鍋肉で白い
ごはんがすす
みます。



成分値	
エネルギー	568 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	20.4 g
炭水化物	74.7 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.0 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
回鍋肉	・小麦
わかめとちりめんの和え物	・卵・小麦
厚揚げとカリフラワーの和風煮	・乳成分・小麦
焼売	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん〇	

4月16日(火) ごはん

カレーはレモン
とブラックペ
パーで爽やか
な味に仕上げ
ました。



成分値	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	13.6 g
炭水化物	69.9 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	1.5 g

4月17日(水) ごはん

ハンバーグは
玉子入りの和
風あんでお召
し上がりくださ
い。



成分値	
エネルギー	532 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	18.2 g
炭水化物	76.6 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
カレーのレモンペッパー焼き/ブロッコリーと玉ねぎのソテー	・乳成分・小麦
大根とひじきの炒め物〇	・小麦
国産野菜コロッケ〇/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん〇	

献立名	アレルギー
ハンバーグ 玉子あんかけ〇/ピーマンと玉ねぎの炒め物	・卵・乳成分・小麦
小松菜とちくわの中華煮	・卵・小麦
もやしとツナのバター醤油風味炒め〇	・乳成分・小麦
揚げじゃが 海苔塩風味	
香の物	
ごはん〇	

4月18日(木) ごはん

鶏チリは手作
りの唐揚げに
チリソースを
合わせていま
す。



成分値	
エネルギー	542 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	17.2 g
炭水化物	74.2 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.0 g

4月19日(金) ごはん

手作りでは手
間のかかる
ピーマンの肉
詰めフライを
ご用意しまし
た。



成分値	
エネルギー	537 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	17.3 g
炭水化物	73.5 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
鶏チリ	・乳成分・小麦
アスパラと玉ねぎのサラダ	・小麦
ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め	・卵・小麦
大根の洋風煮〇	
みかんシロップ漬け	
ごはん〇	

献立名	アレルギー
ピーマン肉詰めフライ/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
青菜のお浸し	・小麦
サバの煮付け/キャベツとあげの和風煮〇	・小麦
玉子焼き〇	・卵・小麦
香の物	
ごはん〇	

※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。

こだわり御膳

うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 15日(月)
↓
4月 19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 15日(月) こだわり御膳

ハンバーグのカレーソースはオムレツにも合います。



成分値	
エネルギー	411 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	18.7 g
炭水化物	37.2 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ カレーソース○/スパゲティソテー/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
タラのバジルオイル焼き/玉ねぎとアスパラのソテー	・乳成分・小麦
キャベツとさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
しめじと豆苗のバター風味ソテー○	・乳成分
青菜のお浸し	・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
わかめとあさりの中華煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月 16日(火) こだわり御膳

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	452 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	28.3 g
炭水化物	29.4 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ○/棒餃子	・小麦
ブリの西京焼き/オクラのだし煮	・小麦
野菜と角切り昆布の煮物○	・小麦
椎茸と人参の中華煮○	・小麦
ゆずなます○	
チンゲン菜とツナの炒め物○	・小麦
ウインナーとキャベツのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
香の物	・小麦

4月 17日(水) こだわり御膳

カリフラワーはかつお節を合わせて土佐煮にしました。



成分値	
エネルギー	448 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	22.5 g
炭水化物	40.6 g
カルシウム	89 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のジンジャーソース炒め○/豆腐ステーキ	・小麦
アジの彩り野菜ホワイトソースがけ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
野菜とささみのケチャップソテー	・乳成分
カリフラワーの土佐煮	・小麦
小松菜とちりめんのサラダ	・卵・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
ちくわとねぎの中華炒め煮	・卵・小麦
黒豆	・小麦

4月 18日(木) こだわり御膳

カレイの韓国風煮はコチュジャンを使用して甘い辛い味です。



成分値	
エネルギー	450 kcal
たんぱく質	26.1 g
脂質	22.4 g
炭水化物	33.5 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード焼き/玉ねぎと枝豆の炒め物/カレイの韓国風煮	・卵・小麦
ピーマン肉詰めフライ/スパゲティソテー	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
キャベツとあさりの中華煮○	・小麦
平サヤいんげんとコーンのサラダ	・小麦
チンゲン菜とハムのバター風味ソテー○	・乳成分
かぼちゃの煮物	・小麦
しそひじき	・小麦

4月 19日(金) こだわり御膳

デザートに杏仁豆腐をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	527 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	33.9 g
炭水化物	33.4 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚キムチ○/サワラの粕漬け焼き	・卵・小麦・えび
ハッシュドビーフ風コロッケ○	・乳成分・小麦
ブロッコリーとひじきの和風煮	・小麦
ジャーマンポテト○	・卵・乳成分
人参マリネ	
豆と玉ねぎの中華炒め	・小麦
なすのおかか醤油	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

※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15日	月	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
4月16日	火	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
4月17日	水	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
4月18日	木	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
4月19日	金	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

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 A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15日	月	デミグラスハンバーグ	272 kcal	14.0 g	10.5 g	30.3 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
		ペスカトーレ	327 kcal	18.5 g	17.2 g	24.6 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦・えび
		鶏肉と野菜の甘酢あん	300 kcal	18.8 g	14.2 g	24.1 g	2.0 g	卵・小麦・かに
		魚介のトマトコンソメと懐かしのハムカツ	235 kcal	18.2 g	12.2 g	12.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
		シーフードカレー	282 kcal	13.4 g	17.2 g	18.5 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび

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。

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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	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	アレルゲン
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
にら饅頭○	・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

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						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。