

うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

4月 29日(月)
↓
5月 3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 29日(月) おかず

ハニーマス
タードソースは
はちみつのだ
みとマスタード
の辛みが楽し
めます。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	17.9 g
炭水化物	49.8 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
鶏肉のハニーマスタード焼き／パプリカと玉ねぎの炒め物／カレー包み揚げ○	・乳成分・小麦
ミートスパゲティ	・乳成分・小麦
わかめと人参の中華煮○	・小麦
ごぼうとさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
黒糖わらび餅	

4月 30日(火) おかず

国産ほうれん
草を使用した
ごま和えをご
用意しました。



成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	21.3 g
炭水化物	34.2 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ 生姜風味あん○／マカロニソテー／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
野菜とあさりの中華炒め○	・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのバター風味炒め	・乳成分
大根の煮物○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

5月 1日(水) おかず

サバはシンプ
ルな塩焼きに
しました。



成分値	
エネルギー	393 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	22.9 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	アレルゲン
サバの塩焼き／キャベツの煮物○／メンチカツ	・乳成分・小麦
カリフラワーといんげんのソース炒め	
切干大根の煮物○	・小麦
小松菜とパプリカのバター風味ソテー	・乳成分
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	

5月 2日(木) おかず

なすはさっぱり
と食べられる
青じそ風味に
仕上げました。



成分値	
エネルギー	415 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	27.1 g
炭水化物	28.8 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉と厚揚げの炒め物	・乳成分・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
大根とオクラの中華煮○	・小麦
ブロッコリーとソーセージのバター風味ソテー	・卵・乳成分
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	・小麦

5月 3日(金) おかず

カレーの天ぶ
らにねぎ塩だ
れがよく合
います。



成分値	
エネルギー	427 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	23.7 g
炭水化物	32.0 g
カルシウム	81 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
カレーの天ぶら ねぎ塩だれ／ビーフンの炒め物／焼売	・卵・小麦
野菜と豚肉のバター風味炒め○	・乳成分
豆のトマト煮○	・乳成分
こんにゃくとあげの炒め煮	・小麦
ちくわと椎茸の中華煮	・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

4月 29日(月)
↓
5月 3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 29日(月) ごはん

肉団子のカレーソースで白いごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	546 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	15.2 g
炭水化物	86.8 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
肉団子のカレーソース○	・乳成分・小麦
キャベツとコーンの煮物○	・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
じゃがいもの唐揚げ	・乳成分・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

4月 30日(火) ごはん

甘辛なチリソースで仕上げたカレイの天ぷらはいかがですか？



成分値	
エネルギー	531 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	15.1 g
炭水化物	79.4 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
カレイの天ぷら チリソース/ビーフンの炒め物	・小麦
小松菜とベーコンのソース炒め	・卵・乳成分
炊き合わせ(がんも・こんにやく・人参)○	・小麦
なすの生姜醤油	・小麦
しそひじき	・小麦
ごはん○	

5月 1日(水) ごはん

ねばねば食感のめかぶおくらをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	542 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	17.5 g
炭水化物	70.6 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
鶏肉の唐揚げ ハニーマスタード	・乳成分・小麦
めかぶおくら	・小麦
大根と人参のツナ炒め○	・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
うぐいす豆	
ごはん○	

5月 2日(木) ごはん

れんこん肉詰めフライにはお好みでソースやマヨネーズをつけてお召上がりください。



成分値	
エネルギー	557 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	19.2 g
炭水化物	69.9 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
ブリの粕漬け焼き/キャベツと人参の煮物○	・卵・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉のバジルソテー	・乳成分・小麦
豆腐入りさつま揚げ	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

5月 3日(金) ごはん

ほんのり甘いさつまいもとごぼうのかき揚げをご用意しました。

ドレッシングは電子レンジで温められません。和え物にかけてお召上がりください。



成分値	
エネルギー	518 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	15.6 g
炭水化物	74.9 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と玉子の甘辛炒め	・卵・小麦
ブロッコリーと人参の和え物	・小麦
さつまいもとごぼうのかき揚げ○	・小麦
厚揚げと椎茸の中華煮	・乳成分・小麦
香の物	
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

4月 29日(月)
↓
5月 3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 29日(月) こだわり御膳

すき焼き風の味付けにしたコロッケをご用意しました。



成分値	
エネルギー	452 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	24.4 g
炭水化物	36.6 g
カルシウム	84 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉とカニカマのちゃんぽん炒め○/ホッケのみりん醤油焼き	・卵・乳成分・小麦・かに
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
わかめとしめじの和風煮○	・小麦
玉ねぎとウインナーのソース炒め	・卵
チンゲン菜と豆腐の中華煮○	・小麦
大根とハムのバジルソテー○	・乳成分・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月 30日(火) こだわり御膳

鴨肉を使用したつくねはゆず入りの和風あんので仕上げました。



成分値	
エネルギー	454 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	20.2 g
炭水化物	46.0 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
赤魚の塩こうじ焼き/平サヤいんげんの炒め物/紅生姜入りかき揚げ	・小麦
鴨つくねのゆず風味あん	・小麦
マカロニとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分・小麦
小松菜とさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	

5月 1日(水) 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	384 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	20.3 g
炭水化物	30.4 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
サワラの生姜焼き/オクラのだし煮/エビチリ	・小麦・えび
麻婆春雨	・小麦
チンゲン菜としめじの中華炒め○	・小麦
大根と人参の洋風煮○	
玉ねぎとアスパラの炒め物	・小麦
ひじきとハムの中華煮	・乳成分・小麦
こんにやくと椎茸の煮物○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

5月 2日(木) こだわり御膳

カジキマグロの香味揚げは食べ応えがあります。



成分値	
エネルギー	412 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	20.2 g
炭水化物	35.3 g
カルシウム	88 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げ/スパゲティソテー	・卵・小麦
豚肉の野菜のマスタードソテー○	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
キャベツとはんぺんの煮物○	・卵・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのカレー風煮	・小麦
厚揚げの中華煮	・乳成分・小麦
小松菜とマッシュルームのバター風味ソテー	・乳成分
香の物	

5月 3日(金) こだわり御膳

サバのサンゾク焼きにはんにく入りの醤油ベースのたれを使用しています。



成分値	
エネルギー	475 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	26.1 g
炭水化物	37.8 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉とれんこんのさっぱり黒酢あん○/肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
サバのサンゾク焼き/切干大根と椎茸の煮物○	・小麦
いんげんとこんにやくの中華煮	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
オクラのお浸し	・小麦
揚げじゃが コンソメ味	
カリフラワーとちくわの炒め物	・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			
4	月	29日	月	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	30日	火	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
5	月	1日	水	鶏の黒酢あんかけ丼	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g	卵・小麦
5	月	2日	木	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
5	月	3日	金	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

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 C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29日	月	トマト煮込みハンバーグ	272 kcal	15.2 g	16.5 g	15.6 g	2.8 g	卵・乳成分・小麦・えび	
		海鮮あんかけ焼きそば	322 kcal	11.1 g	15.1 g	34.3 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび	
		豚肉のチリソース	332 kcal	16.4 g	17.7 g	26.7 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦	
		帆立のバター醤油	264 kcal	22.8 g	12.4 g	15.4 g	1.3 g	乳成分・小麦	
		クリームシチュー	270 kcal	20.3 g	12.4 g	19.4 g	1.6 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。