

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・こんにゃく・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○	

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○	・小麦
国産野菜コロッケ○/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○	

献立名	アレルギー
ハンバーグ 玉子あんかけ○/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○	・乳成分・小麦
揚げじゃが 海苔塩風味	
香の物	
ごはん○	

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○	
みかんシロップ漬け	
ごはん○	

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○	・小麦
玉子焼き○	・卵・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。

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」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」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。