

# うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

5月 27日(月)  
↓  
5月 31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 28日(火) おかず

ちくわのゆかり  
天は赤しそを  
使用していま  
す。



成分値	
エネルギー	405 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	24.0 g
炭水化物	26.3 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒め	・乳成分・小麦
タラのムニエル/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
わかめとメンマの中華煮	・小麦
ちくわのゆかり天	・小麦
香の物	・小麦

## 5月 30日(木) おかず

コリコリとした  
食感が楽しめる  
ナムルはいか  
がですか?



成分値	
エネルギー	392 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	21.3 g
炭水化物	35.5 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ カレーソース○/北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
マカロニとウインナーのケチャップ炒め	・卵・小麦
いんげんと白木耳のナムル	・小麦
ブロッコリーとあげの中華煮	・小麦
大根と結び昆布の煮物○	・小麦
白桃シロップ漬け	

## 5月 27日(月) おかず

タルタルソースは  
鶏つくねにも合  
います。

タルタルソースは電  
子レンジで温められ  
ません。鮭フライに  
かけてお召上がり  
ください。



成分値	
エネルギー	418 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	19.1 g
炭水化物	46.7 g
カルシウム	82 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
鮭フライ タルタルソース/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
キャベツと豚肉のソース炒め○	
大根とさつま揚げの煮物○	・卵・小麦
小松菜と玉ねぎの洋風煮	
野菜入り鶏つくね○	・小麦
黒糖わらび餅	

## 5月 29日(水) おかず

サバはブラック  
ペッパーのアクセ  
ントが効いたソー  
スで洋風に仕上げ  
ました。

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  
てお召上がりくださ  
い。



成分値	
エネルギー	413 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	26.6 g
炭水化物	28.7 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
サバのレモンブラックペッパー焼き/れんこん肉詰めフライ/オクラ煮	・乳成分・小麦
じゃがいもとベーコンのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
パプリカと玉ねぎのサラダ	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	・小麦

## 5月 31日(金) おかず

中華料理の定番、  
春巻きをお召上  
がりください。

マヨネーズは電子レ  
ンジで温められませ  
ん。サラダにかけ  
てお召上がりくださ  
い。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	26.1 g
炭水化物	26.7 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の塩だれ焼き/キャベツと玉ねぎのソテー○/春巻き	・小麦
春雨と豚肉の中華炒め	・小麦
平サヤいんげんと人参のサラダ	・卵
ひじき煮	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	

※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

5月 27日(月)  
↓  
5月 31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。

パルシステム千葉  
pal-system

## 5月 27日(月) ごはん

国産野菜が入った豆腐ナゲットをご用意しました。



成分値	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	11.1 g
炭水化物	81.2 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
肉団子の玉子あんかけ○	・卵・乳成分・小麦
野菜と豆の中華煮	・小麦
じゃがいもとカリフラワーのカレー風炒め○	・卵・小麦
豆腐ナゲット○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

## 5月 28日(火) ごはん

サバはシンプルな煮付けにしました。



成分値	
エネルギー	540 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	17.4 g
炭水化物	70.1 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
サバの煮付け／ごぼうと人参の煮物	・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
野菜と豚肉のケチャップソテー○	・乳成分
焼売	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

## 5月 29日(水) ごはん

お好み焼きはソースや醤油等お好みの調味料をかけてお召し上がりください。

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	526 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	17.6 g
炭水化物	67.2 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の磯辺唐揚げ	・乳成分・小麦
ブロッコリーと人参のサラダ	・小麦
大根とちくわの煮物○	・卵・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	
ごはん○	

## 5月 30日(木) ごはん

プリは具材が入った金山寺味噌で焼き上げました。



成分値	
エネルギー	513 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	15.4 g
炭水化物	71.1 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルゲン
プリの金山寺味噌焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの煮物	・小麦
ひじき煮○	・小麦
小松菜とひき肉のマスタードソテー	・乳成分・小麦
揚げじゃが かおり風味	
香の物	
ごはん○	

## 5月 31日(金) ごはん

国産かぼちゃを使用した手作りかき揚げをお召し上がりください。

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



成分値	
エネルギー	592 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	21.6 g
炭水化物	80.1 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
豚しゃぶ ごまドレッシング	・小麦
根菜マリネ	
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
がんもと人参の中華煮○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分
ごはん○	

※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。

このこだわり御膳  
**うちの(晩)ごはん**

夕食  
生協の  
宅配

5月 27日(月)  
↓  
5月 31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 27日(月) こだわり御膳

牛すき焼きをお楽しみ  
ください!

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	430 kcal
たんぱく質	23.3 g
脂質	20.7 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	106 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
カレイのいりこ味噌焼き/小松菜と椎茸の煮物/カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
牛すき焼き	・小麦
人参とさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
アスパラとあさりの塩炒め	
ひじきと大豆のごまサラダ○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
高野豆腐の和風あんかけ	・小麦
小粒大福	・乳成分

5月 28日(火) こだわり御膳

ホキは香りの  
良いサンショウ  
焼きにしました。



成分値	
エネルギー	463 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	20.9 g
炭水化物	43.1 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぷら・さつまいも天・蓬わかめ入りかき揚げ)○	・小麦
ホキのサンショウ焼き/いんげんと人参の炒め物	・小麦
ピーマンとハムのコンソメ煮	・乳成分
玉子焼き○	・卵・小麦
大根とあげの和風煮○	・小麦
キャベツとコーンの炒め物○	・乳成分・小麦
ちくわとツナの中華煮	・卵・小麦
香の物	

5月 29日(水) こだわり御膳

揚げ玉衣を使用  
したえびまる  
てんをご用意し  
ました。



成分値	
エネルギー	440 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	23.6 g
炭水化物	34.6 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
赤魚の粕漬け焼き/オクラ煮/えびまるてん	・卵・小麦・えび
カレー風味肉じゃが○	・小麦
アスパラとウインナーの炒め物	・卵・小麦
ブロッコリーとマカロニのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
炊き合わせ(ごぼう・人参・椎茸)○	・小麦
焼売(かながわ夢ポーク)○	・小麦
ピリ辛こんにやく○	・小麦
香の物	

5月 30日(木) こだわり御膳

じゃがいもを使用  
せずに作ら  
れたコーンコ  
ロッケをお召し  
上がりください。



成分値	
エネルギー	501 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	30.9 g
炭水化物	31.4 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉といんげんのソース炒め○/コーンコロッケ	・小麦
タラのレモンペッパー焼き/大根と人参の炒め物○	・乳成分・小麦
カリフラワーと小松菜のそぼろ炒め	・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
枝豆とちくわの煮物	・卵・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
マッシュルームとベーコンのケチャップソテー	・卵・乳成分
りんごシロップ漬け	

5月 31日(金) こだわり御膳

オクラはゆずの風味  
でさわやかな味に仕  
上げました。

ピーマンとイカの炒め物は  
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	411 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	18.6 g
炭水化物	43.6 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
ロースとんかつ/スパゲティソテー/ブロッコリーのコンソメ煮	・乳成分・小麦
鴨つくねと野菜の和風煮	・小麦
ピーマンとイカの炒め物	・小麦
じゃがいもとウインナーのマスタードソテー○	・卵・乳成分・小麦
オクラのゆず風味	・小麦
チンゲン菜とあげの中華煮○	・小麦
なすの蒲焼味	・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	
5月27日	月	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28日	火	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29日	水	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30日	木	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
5月31日	金	カレー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

<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 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	
5月27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。

夕食  
生協の  
宅配

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。