

# うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

5月 20日(月)  
↓  
5月 24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 21日(火) おかず

豚肉・野菜と  
生姜の相性は  
抜群です。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	24.1 g
炭水化物	27.3 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
青菜のおひたし	・小麦
切干大根煮○	・小麦
なすの中華風味	・小麦
うぐいす豆	

## 5月 23日(木) おかず

**NEW**  
国産鶏肉を使用  
した小さなメ  
ンチカツはい  
かがですか？



成分値	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	22.5 g
炭水化物	32.4 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
ブリの西京焼き／キャベツの炒め物○／鶏メンチ○	・卵・乳成分・小麦
あさりとビーフンの中華炒め	・小麦
わかめとちくわの和風煮	・卵・小麦
玉ねぎとカリフラワーのケチャップ炒め	・乳成分
こんにやくと里芋の煮物○	・小麦
香の物	

## 5月 20日(月) おかず

国産野菜が  
入ったコロッケ  
をお召し上が  
りください。



成分値	
エネルギー	408 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	19.3 g
炭水化物	38.7 g
カルシウム	89 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
カレーのいりこ味噌焼き／玉ねぎと小松菜の炒め物／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
スパゲティとブロッコリーのバター醤油風炒め	・卵・乳成分・小麦
いんげんと人参の中華煮	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
焼売	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

## 5月 22日(水) おかず

人気の手作り  
かき揚げをお  
楽しみください。



成分値	
エネルギー	415 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	20.9 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
肉団子の塩だれ炒め○／サバのみりん醤油焼き	・乳成分・小麦
枝豆とコーンのかき揚げ	・小麦
平サヤいんげんとメンマのオイスターソース炒め	・小麦
大根とハムのコンソメ煮○	・乳成分
ごぼうの和風煮○	・小麦
みかんシロップ漬け	

## 5月 24日(金) おかず

豆の食感と味  
が楽しめるサ  
ラダをご用意  
しました。



成分値	
エネルギー	469 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	28.5 g
炭水化物	30.0 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
鶏天／スパゲティソテー	・小麦
豚肉と大根の中華煮○	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
パプリカとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
玉子焼き○	・卵・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。

ごはん付きタイプ  
うちの晩ごはん

夕食  
生協の  
宅配

5月 20日(月)  
↓  
5月 24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 20日(月) ごはん

照り焼きハンバーグの甘辛い味でごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	581 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	16.9 g
炭水化物	89.0 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ○/キャベツの炒め物○	・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
カレー包み揚げ○/玉ねぎと人参の炒め物	・乳成分・小麦
ごぼうの甘辛煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

5月 21日(火) ごはん

煮物の定番、こんにゃくと人参をご用意しました。



成分値	
エネルギー	553 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	19.1 g
炭水化物	72.0 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
甘酢チキン	・乳成分・小麦
チンゲン菜と人参の中華炒め○	・小麦
ブロッコリーとじゃがいものバジルソテー	・乳成分・小麦
こんにゃくと人参の煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

5月 22日(水) ごはん

ハムカツにナポリタンを添えました。



成分値	
エネルギー	525 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	14.7 g
炭水化物	75.8 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
カレイの粕漬け焼き/いんげんと玉ねぎの炒め物/オクラのだし煮	・卵・小麦
小松菜とささみのコンソメ煮	
ハムカツ/ナポリタン	・乳成分・小麦
がんもと椎茸の煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

5月 23日(木) ごはん

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	536 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	20.4 g
炭水化物	68.3 g
カルシウム	35 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉のレモンペッパー焼き/ブロッコリーと玉ねぎの炒め物	・卵・乳成分・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
キャベツとベーコンのソース炒め○	・卵・乳成分
大根と厚揚げの煮物○	・乳成分・小麦
りんごシロップ漬け	
ごはん○	

5月 24日(金) ごはん

国産ごぼう入りのかき揚げはいかがですか？



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	12.6 g
炭水化物	74.0 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	1.0 g

献立名	アレルギー
タラのバター醤油焼き/平サヤいんげんのコンソメ煮	・乳成分・小麦
野菜とちりめんのペペロン炒め○	・卵・小麦
ごぼう入りかき揚げ○	・小麦
人参マリネ	
黒豆	・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 20日(月)  
↓  
5月 24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 20日(月) こだわり御膳

タンドリーポークのスパイスの香りで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	19.8 g
炭水化物	42.3 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
タンドリーポーク/アスパラとしめじのソテー/干しえび入りかき揚げ	・卵・乳成分・小麦・えび
国産真アジのつみれ和風あん○	・小麦
野菜のそぼろ炒め	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
チンゲン菜のツナ煮○	
さつまいもと大豆の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 5月 21日(火) こだわり御膳

さっぱりと食べられる根菜マリネをご用意しました。



成分値	
エネルギー	431 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	21.4 g
炭水化物	38.6 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
サワラの南部焼き/切干大根の煮物○/オクラのだし煮/BBQチキン	・小麦
かぼちゃコロッケ/ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとソーセージのソテー	・卵・乳成分
根菜マリネ	
ひじきとちくわの中華煮	・卵・小麦
厚揚げと人参の和風煮○	・乳成分・小麦
香の物	・小麦

## 5月 22日(水) こだわり御膳

人気の揚げ物は鯉フライとイカメンチの2種盛りです。



成分値	
エネルギー	539 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	29.3 g
炭水化物	44.9 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
鯉フライ・イカがゴロっとメンチカツ/スパゲティソテー	・卵・小麦
豚肉とじゃがいものトマトソース和え○	・小麦
パプリカとハムのコンソメ煮	・乳成分
わかめとメンマの中華煮	・小麦
アスパラとツナのソテー	
大根とチンゲン菜のカレー風炒め○	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

## 5月 23日(木) こだわり御膳

マカロニは相性の良いクリームソースで和えました。



成分値	
エネルギー	473 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	28.3 g
炭水化物	31.4 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の玉子炒め○/北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
サバの柚子胡椒焼き/平サやいんげんの炒め物	・小麦
こんにやくと椎茸の煮物○	・小麦
ブロッコリーとはんぺんの中華炒め煮	・卵・小麦
マカロニのクリーム和え○	・乳成分・小麦
あさりと野菜の炒め物	・小麦
小松菜とねぎのバター醤油風味	・乳成分・小麦
ごま昆布○	・小麦

## 5月 24日(金) こだわり御膳

甘く煮たうぐいす豆をご用意しました。



成分値	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	28.6 g
炭水化物	35.4 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉とカニカマの中華炒め○/大葉春巻き	・卵・小麦・かに
ブリのいりこ味噌焼き/きんぴらごぼう	・小麦
いんげんとマッシュルームのケチャップソテー	・乳成分
カリフラワーとベーコンのコンソメ煮	・卵・乳成分
春雨中華サラダ	・小麦
わかめとちりめんの和風煮	・卵・小麦
大根とうずら卵の中華煮○	・卵・小麦
うぐいす豆	

※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	20	日	月	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	21	日	火	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	22	日	水	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	23	日	木	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
5	月	24	日	金	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	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 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	
5月20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日よりお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。