

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

5月 13日(月)
↓
5月 17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 13日(月) おかず

NEW
揚げ玉衣を使用したイカの旨塩揚げをお楽しみください！



成分値	
エネルギー	393 kcal
たんぱく質	10.4 g
脂質	22.0 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
白身天ぷら チリソース・イカの旨塩揚げ	・卵・小麦
ビーフンの高菜炒め	・小麦
玉ねぎとチンゲン菜のオイスター炒め	・小麦
キャベツとさつま揚げの炒め煮○	・卵・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
小粒大福	・乳成分

5月 14日(火) おかず

ねばねば食感のめかぶとオクラを合わせました。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	24.4 g
炭水化物	24.3 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
油淋鶏／スパゲティソース	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくのピリ辛そぼろ炒め	・小麦
めかぶオクラ	・小麦
ブロッコリーとちくわのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
香の物	・小麦

5月 15日(水) おかず

紫キャベツのピクルスでさっぱりしませんか？



成分値	
エネルギー	391 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	21.1 g
炭水化物	31.7 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
サバの照り焼き／小松菜と玉ねぎの炒め物／揚げ餃子○	・小麦
春雨と野菜の中華炒め	・卵・乳成分・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
カリフラワーと枝豆の洋風煮	
さつまいもと椎茸の煮物○	・小麦
香の物	

5月 16日(木) おかず

いかのすり身でつくった小判型の焼き物をご用意しました。

ドレッシングは電子レンジで温められません。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	407 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	25.3 g
炭水化物	25.3 g
カルシウム	92 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
豚肉とあさりの中華炒め	・小麦
イカの小判焼き／玉ねぎと人参のソテー	・小麦
平サヤいんげんと人参のサラダ	・小麦
チンゲン菜とあげの煮浸し○	・小麦
揚げ焼売	・卵・小麦
香の物	

5月 17日(金) おかず

ハンバーグは定番のデミグラスソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	22.9 g
炭水化物	32.2 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ デミグラスソース○／マカロニソテー／帆立風味フライ	・卵・乳成分・小麦・かに
大根と豚肉の煮物○	・小麦
ブロッコリーと人参の中華煮	・小麦
じゃがいもとコーンのバジルソテー○	・乳成分・小麦
人参マリネ	
杏仁豆腐	・乳成分

※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 13日(月)
↓
5月 17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 13日(月) ごはん

肉団子は野菜と合せて洋風スープで煮込みました。



成分値	
エネルギー	487 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	10.4 g
炭水化物	77.6 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
肉団子のスープ煮○	・乳成分・小麦
大根と枝豆の中華炒め○	・小麦
サワラのサンショウ焼き/玉ねぎとブロッコリーの炒め物	・小麦
ごぼうの甘辛煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

5月 14日(火) ごはん

デザートに大学芋はいかがですか？



成分値	
エネルギー	553 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	15.8 g
炭水化物	80.7 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
タラの塩昆布あんかけ	・小麦
小松菜と玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
れんこんつくね○/いんげんと人参の炒め物	・卵・乳成分・小麦
大学芋○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

5月 15日(水) ごはん

手作りの鶏天をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	538 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	18.7 g
炭水化物	69.1 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
鶏天	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
ブロッコリーとエリンギのバジルソテー	・乳成分・小麦
厚揚げと大根の味噌煮○	・乳成分・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

5月 16日(木) ごはん

ころんとしたかわい形芽キャベツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	485 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	11.6 g
炭水化物	75.1 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
カレーの唐揚げ/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
炊き合わせ(車麩・こんにゃく・人参)○	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
香の物	・小麦
ごはん○	

5月 17日(金) ごはん

ちくわの天ぷら衣に紅しょうがを加えました。



成分値	
エネルギー	560 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	21.3 g
炭水化物	76.6 g
カルシウム	56 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
野菜とあげの煮物	・小麦
ビーフンとちりめん中華炒め	・卵・小麦
ちくわの紅しょうが天	・小麦
みかんシロップ漬け	
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 13日(月)
↓
5月 17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 13日(月) こだわり御膳

ねばねば食感のめかぶとオクラを合わせました。



成分値	
エネルギー	408 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	21.0 g
炭水化物	32.4 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
タラの西京焼き/キャベツとコーンの煮物/レンコン肉詰めフライ	・小麦
豚肉と野菜のピリ辛炒め○	・小麦
さつま揚げと大根の中華煮	・卵・小麦
高野豆腐のあんかけ 柚子風味	・小麦
めかぶオクラ	・小麦
ひじきとウインナーの炒め物	・卵・小麦
ブロッコリーとツナのバター風味ソテー	・乳成分
小粒大福	・乳成分

5月 14日(火) こだわり御膳

豚肉は相性抜群のジンジャーソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	461 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	25.3 g
炭水化物	37.2 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉のジンジャーソース/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物/イカ天	・卵・小麦
麻婆豆腐	・小麦
野菜とハムの炒め物	・乳成分・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
木耳の酢物	
キャベツと小えびの洋風煮○	・えび
チンゲン菜のちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
黒豆	・小麦

5月 15日(水) こだわり御膳

国産舞茸入りのかき揚げはいかがですか？



成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	24.7 g
炭水化物	34.1 g
カルシウム	92 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
ホッケの香草焼き/スパゲティソテー/舞茸入りかき揚げ○	・乳成分・小麦
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
キャベツとベーコンの中華炒め○	・卵・乳成分・小麦
いんげんの塩昆布炒め	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
つみれの中華煮	・卵・小麦
切干大根煮○	・小麦
香の物	・小麦

5月 16日(木) こだわり御膳

豆腐ハンバーグゆばあんかけは久々の登場です！



成分値	
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	19.5 g
炭水化物	40.7 g
カルシウム	97 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ ゆばあんかけ/マカロニソテー/三角えび春巻き	・小麦・えび
サバのおかか煮/わかめと人参の煮物○	・小麦
ブロッコリーとささみのケチャップソテー	
小松菜とミニはんぺんの和風煮	・卵・小麦
アスパラとハムのバター風味ソテー	・乳成分
豆と人参の味噌煮	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
みかんロップ漬け	

5月 17日(金) こだわり御膳

デザートに大学芋はいかがですか？



成分値	
エネルギー	477 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	24.7 g
炭水化物	43.8 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のハニーマスタード炒め○/いかの小判焼き	
まぐろカツ/スパゲティソテー	・小麦
大学芋○	・小麦
きんぴらこんにやく	・小麦
平サヤいんげんとツナの洋風煮	
チンゲン菜のちりめん炒め○	・卵・小麦
なすのミートソース	・小麦
香の物	

※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13日	月	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
5月14日	火	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
5月15日	水	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
5月16日	木	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
5月17日	金	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

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	カルシウム	食塩相当量			
5月13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。