

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

7月 29日(月)
↓
8月 2日(金)

この献立は、天然だし、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。

パルシステム千葉
pal・system

7月 29日(月) おかず

お好み焼きは
国産キャベツ
を使用してい
ます。



成分値
エネルギー
394 kcal
たんぱく質
14.5 g
脂質
21.7 g
炭水化物
37.8 g
カルシウム
65 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め	・小麦
かぼちゃコロッケ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
野菜の味噌煮	・小麦
ピーマンとメンマの中華炒め	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
小粒大福	・乳成分

7月 30日(火) おかず

なすはポン酢
でさっぱりとし
た味にしまし
た。



成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
13.3 g
脂質
23.8 g
炭水化物
29.6 g
カルシウム
41 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
肉団子のスープ煮○／三角えび春巻き	・乳成分・小麦・えび
豚肉と大根のピリ辛炒め	・小麦
ブロッコリーと人参の中華煮	・小麦
さつまいもといんげんのバター風味炒め○	・乳成分
なすのポン酢がけ	・小麦
香の物	・小麦

7月 31日(水) おかず

手作りのかき
揚げは大人気
の一品です。



成分値
エネルギー
388 kcal
たんぱく質
18.9 g
脂質
23.0 g
炭水化物
25.1 g
カルシウム
64 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
ブリの柚子胡椒焼き／紅生姜入りかき揚げ／オクラのだし煮	・小麦
豆腐とチンゲン菜の中華炒め	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
キャベツとあさりのソース炒め○	
サイコロこんにゃくの煮物○	・小麦
香の物	

8月 1日(木) おかず

豚肉は食欲が
そそられる照
り焼きにしまし
た。



成分値
エネルギー
415 kcal
たんぱく質
16.1 g
脂質
22.2 g
炭水化物
38.0 g
カルシウム
77 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉の照り焼き／スパゲティソテー／コーンコロッケ	・卵・小麦
小松菜とひき肉のちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
枝豆とウインナーのカレー風味炒め	・卵・小麦
ひじき煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
りんごシロップ漬け	

8月 2日(金) おかず

いかとすり身
のフライはドー
ナツ型になっ
ています。



成分値
エネルギー
389 kcal
たんぱく質
21.1 g
脂質
21.2 g
炭水化物
32.7 g
カルシウム
45 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
マスの香草焼き／玉ねぎといんげんの炒め物／いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
パプリカと豚肉のケチャップ炒め	・乳成分
カリフラワーと人参の洋風煮	
わかめとさつま揚げの甘辛煮	・卵・小麦
焼売	・卵・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

夕食
生協の
宅配

7月 29日(月)
↓
8月 2日(金)

この献立は、天然だし、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

7月 29日(月) ごはん

国産ほうれん草を焙煎ごま
で和えました。



成分値
エネルギー
538 kcal
たんぱく質
16.6 g
脂質
15.5 g
炭水化物
80.4 g
カルシウム
37 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ トマトソース○/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
野菜の中華炒め○	・小麦
がんもとこんにゃくの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

7月 30日(火) ごはん

シンプルなサ
バの塩焼きが
ごはんによく
合います。



成分値
エネルギー
557 kcal
たんぱく質
20.2 g
脂質
15.8 g
炭水化物
79.5 g
カルシウム
21 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き/わかめと玉ねぎの和風煮	・小麦
ごぼうとちくわの中華炒め	・卵・小麦
メンチカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	
ごはん○	

7月 31日(水) ごはん

デザートに白
桃のシロップ
漬けをお召し
上がりください。



成分値
エネルギー
506 kcal
たんぱく質
15.5 g
脂質
16.7 g
炭水化物
73.6 g
カルシウム
74 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉の味噌漬け焼き/玉ねぎと小松菜の炒め物	・卵・小麦
切干大根煮○	・小麦
パプリカとウインナーのソテー	・卵
ごぼうの中華煮○	・小麦
白桃シロップ漬け	
ごはん○	

8月 1日(木) ごはん

New
アジフライはみぞ
れあんでさっぱりと
食べられます。

アジフライには小骨
が含まれているの
でご注意ください。



成分値
エネルギー
503 kcal
たんぱく質
14.2 g
脂質
13.6 g
炭水化物
77.4 g
カルシウム
50 mg
食塩相当量
1.6 g

献立名	アレルギー
アジフライ みぞれあん/ビーフンの炒め物	・小麦
カリフラワーとコーンの洋風煮	
野菜とハムの塩炒め○	・乳成分
なすの生姜醤油	・小麦
うぐいす豆	
ごはん○	

8月 2日(金) ごはん

煮物は大人気
の一品です。
大根の煮物をお
楽しみください。



成分値
エネルギー
530 kcal
たんぱく質
15.0 g
脂質
21.8 g
炭水化物
67.9 g
カルシウム
34 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物	・小麦
帆立風味フライ	・卵・小麦・かに
ブロッコリーとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
大根の煮物○	・小麦
香の物	・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

7月 29日(月)
↓
8月 2日(金)

この献立は、天然だし、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。

7月 29日(月) こだわり御膳

宮城県産いわしを使用したハンバーグをご用意しました。



成分値
エネルギー
481 kcal
たんぱく質
17.5 g
脂質
25.3 g
炭水化物
47.7 g
カルシウム
117 mg
食塩相当量
2.9 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○／宮城県産いわし入りハンバーグ 照り焼きソース	・小麦
ブラックカレーコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
揚げじゃが コンソメ風味	
オクラとツナの和風煮	・小麦
大根とちくわの中華煮○	・卵・小麦
キャベツの塩昆布煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 30日(火) こだわり御膳

アクアパッツァは魚介類やトマトを煮込んだイタリア料理です。

赤魚のアクアパッツァ風には「いか」が入っています。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
406 kcal
たんぱく質
28.2 g
脂質
20.8 g
炭水化物
25.5 g
カルシウム
39 mg
食塩相当量
3.1 g

献立名	アレルギー
赤魚のアクアパッツァ風／スパゲティソテー	・小麦・えび
豚肉と野菜のハニーマスタード炒め○	
玉子焼き○	・卵・小麦
いんげんとハムのソース炒め	・乳成分
こんにゃくとごぼうの煮物	・小麦
チンゲン菜とカニカマの中華炒め○	・卵・小麦・かに
高野豆腐の鶏そぼろ煮	・小麦
香の物	

7月 31日(水) こだわり御膳

磯の風味がするカツで食欲がそそられます。



成分値
エネルギー
448 kcal
たんぱく質
19.1 g
脂質
24.5 g
炭水化物
38.6 g
カルシウム
71 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のチリ炒め○／ホッケの塩こうじ焼き	
三陸産茎わかめの磯風味カツ○／マカロニソテー	・卵・小麦・えび
小松菜とベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
かぼちゃの煮物	・小麦
平サヤいんげんとさつま揚げの中華煮	・卵・小麦
ブロッコリーとちりめんの炒め煮	・卵・小麦
なすのおかか煮	・小麦
香の物	・小麦

8月 1日(木) こだわり御膳

おかずの定番、国産鶏肉を使用した唐揚げをお召し上がりください。



成分値
エネルギー
409 kcal
たんぱく質
20.4 g
脂質
19.9 g
炭水化物
36.1 g
カルシウム
60 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
マスのみぞれあん／玉ねぎとアスパラの炒め物／野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉の唐揚げ○／スパゲティソテー 明太風味	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
チンゲン菜とメンマの中華炒め○	・小麦
ひじきとれんこんの煮物	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
さつまいものコンソメ煮○	
香の物	・小麦

8月 2日(金) こだわり御膳

豚肉と厚揚げは八丁みそ入りのたれで炒めました。



成分値
エネルギー
409 kcal
たんぱく質
20.8 g
脂質
22.6 g
炭水化物
32.8 g
カルシウム
30 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と厚揚げの味噌炒め○	
サバの粕漬け焼き／平サヤいんげんの煮物	・卵・小麦
マカロニと野菜のカレー風炒め	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
炊き合わせ(こんにゃく・ちくわ・椎茸)○	・小麦
じゃがいもの中華炒め○	・小麦
カリフラワーとコーンの洋風煮	
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		
7	月	29	日	月	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
7	月	30	日	火	カレイ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
7	月	31	日	水	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
7	月	1	日	木	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
7	月	2	日	金	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

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 Dセット(5個セット)			成分値					アレルゲン
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
7月29日		カツ煮	400 kcal	17.7 g	19.9 g	37.3 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦
		餃子のカニあんかけ	277 kcal	19.5 g	11.8 g	23.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
		韓国風焼肉	268 kcal	15.8 g	13.2 g	21.5 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
		鯖(サバ)の胡麻照焼き	297 kcal	20.4 g	19.0 g	10.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
		ハンバーグカレー	295 kcal	13.2 g	13.2 g	31.0 g	2.1 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ことがございます。
- ※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。