

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

8月 5日(月)
↓
8月 9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。

8月 5日(月) おかず

白身魚とエビのフライはタルタルソースとの相性が抜群です。

タルタルソースは電子レンジで温められません。フライ盛り合わせにかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	427 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	22.8 g
炭水化物	42.6 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
フライ盛り合わせ タルタルソース(白身魚の磯辺フライ・エビフライ)／マカロニソー	・卵・乳成分・小麦・えび
れんこんつくね〇／人参とコーンの炒め物〇	・卵・乳成分・小麦
小松菜とさつま揚げの中華煮	・卵・小麦
キャベツと人参の塩炒め〇	
椎茸とごぼうの煮物〇	・小麦
黒糖わらび餅	

8月 6日(火) おかず

豚肉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	397 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	25.3 g
炭水化物	29.8 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉の金山寺味噌焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物／ゴーヤ入りかき揚げ	・卵・小麦
じゃがいもと豚肉のソース炒め〇	
木耳の酢物	
ひじきの炒め煮〇	・小麦
なすの中華煮	・小麦
白桃シロップ漬け	

8月 7日(水) おかず

さつまいもはほんのりとレモンが香るよう煮ました。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	20.5 g
炭水化物	34.1 g
カルシウム	35 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き／キャベツの炒め物〇／メンチカツ	・乳成分・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塩炒め	
高野豆腐の煮物〇	・小麦
さつまいものレモン煮〇	・小麦
香の物	・小麦

8月 8日(木) おかず

青菜のお浸しはあっさりとした味付けです。



成分値	
エネルギー	407 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	23.6 g
炭水化物	34.6 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ〇／スパゲティソー／国産野菜コロッケ〇	・乳成分・小麦
カリフラワーと豚肉のバジルソー	・乳成分・小麦
青菜のお浸し	・小麦
玉ねぎときのこの中華炒め	・小麦
厚揚げの和風煮	・小麦
しそひじき	・小麦

8月 9日(金) おかず

コリコリとした食感が楽しめる中華くらげはいかがですか？



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	14.1 g
脂質	23.5 g
炭水化物	35.8 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
鶏肉のサンゾク焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物／お好み焼き〇	・卵・小麦・えび
野菜と豚肉の中華煮〇	・小麦
ハムカツ	・乳成分・小麦
炊き合わせ(がんも・こんにやく・人参)〇	・小麦
中華くらげ	・乳成分・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。

ごはん付きタイプ
うちの晩ごはん

夕食
生協の
宅配

8月 5日(月)
↓
8月 9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。

8月 5日(月) ごはん

デザートにゆずあんを包んだ大福をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	537 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	17.9 g
炭水化物	76.6 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルゲン
豚肉とゴーヤの炒め物	・小麦
わかめとちりめんの煮物	・卵・小麦
厚揚げとカリフラワーの中華炒め	・小麦
焼売	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

8月 6日(火) ごはん

カレイは香りの良いバジルを使用し焼き上げました。



成分値	
エネルギー	516 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	13.7 g
炭水化物	73.7 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
カレイのバジルオイル焼き／ブロッコリーと玉ねぎの炒め物	・乳成分・小麦
ひじきとさつま揚げの炒め煮	・卵・小麦
かぼちゃコロッケ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
高野豆腐の和風あん	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

8月 7日(水) ごはん

ハンバーグはトマト入りのデミグラスソースでお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	541 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	15.7 g
炭水化物	79.8 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	3.0 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	・乳成分・小麦
小松菜とちくわの中華炒め	・卵・小麦
大根とツナの味噌煮○	・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
ごま昆布○	・小麦
ごはん○	

8月 8日(木) ごはん

手作りの鶏天をご用意しました。

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	552 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	18.8 g
炭水化物	70.5 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルゲン
鶏天	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのサラダ	・小麦
ごぼうとこんにゃくのピリ辛炒め	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

8月 9日(金) ごはん

キーマカレー風の香りで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	490 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	13.4 g
炭水化物	69.9 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルゲン
サバの蒲焼き／キャベツと人参の煮物○	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
野菜のキーマカレー風○	・小麦
大根のコンソメ煮○	
香の物	
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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

8月 5日(月)
↓
8月 9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。

8月 5日(月) こだわり御膳

ハンバーグは
ゆば入りの和
風あんでお召し
上がください。



成分値	
エネルギー	442 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	20.7 g
炭水化物	42.2 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ゆばあんかけ○/スパゲティソテー/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
まぐろカツ	・小麦
ごぼうとさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
ブロッコリーとハムのバター風味ソテー	・乳成分
青菜のお浸し	・小麦
大根の煮物○	・小麦
ひじきとパプリカの中華煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

8月 6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	482 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	29.4 g
炭水化物	32.5 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
ブリのおかか煮/オクラのだし煮/棒餃子	・小麦
豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ○	・小麦
野菜と角切り昆布の煮物○	・小麦
椎茸と木の葉しんじょの中華煮	・小麦
ゆずなます○	
チンゲン菜と人参の炒め物○	・小麦
ウインナーとキャベツのソテー○	・卵
黒豆	・小麦

8月 7日(水) こだわり御膳

揚げたアジに
ねぎ塩だれが
よく合います。



成分値	
エネルギー	436 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	22.7 g
炭水化物	38.8 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め○/豆腐ステーキ	・小麦
アジのねぎ塩だれ/ビーフンの炒め物	・小麦
野菜とささみのケチャップ炒め	・乳成分
カリフラワーの土佐煮	・小麦
人参マリネ	
ごぼうの煮物○	・小麦
ちくわと大豆の中華炒め煮	・卵・小麦
香の物	・小麦

8月 8日(木) こだわり御膳

豚肉に黒酢を
使用した野菜
入りのあんをか
けました。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	18.1 g
炭水化物	32.7 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉の野菜黒酢あん/カレイの中華煮	・卵・小麦
ピーマン肉詰めフライ/スパゲティソテー	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
豆腐と枝豆の煮物	・小麦
平サヤいんげんとコーンのソテー	
切干大根煮○	・小麦
キャベツとあさりの中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

8月 9日(金) こだわり御膳

鹿児島県産豚
肉を使用したメ
ンチカツをご用
意しました。



成分値	
エネルギー	501 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	31.0 g
炭水化物	33.2 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚キムチ○/サワラの南部焼き	・小麦・えび
鹿児島県産豚肉メンチカツ	・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
こんにゃくの柚子風味○	・小麦
豆と玉ねぎの中華炒め	・小麦
なすの和風あんかけ	・小麦
りんごシロップ漬け	

※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。

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
8月5日	月	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
8月6日	火	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
8月7日	水	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
8月8日	木	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
8月9日	金	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

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	
8月5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。