

うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

9月 16日(月)
↓
9月 20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。

9月 16日(月) おかず

タルタルソースはビーフンにも合います。

タルタルソースは電子レンジで温められます。フライにかけてお召し上がりください。

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	382 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	23.6 g
炭水化物	30.7 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
アジフライ タルタルソース/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
野菜のピリ辛肉味噌炒め○	・小麦・えび
大根とさつま揚げの煮物○	・卵・小麦
わかめとメンマの中華炒め	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
がんもの和風煮	・小麦

9月 17日(火) おかず

お月様に見立てた黄色い大福をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	20.1 g
炭水化物	35.2 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
肉じゃが○/ちくわのかおり天	・小麦
タラのレモンペッパー焼き/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
玉ねぎと小松菜の中華炒め	・小麦
椎茸とうずらの卵の煮物	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

9月 18日(水) おかず

サバは定番のみりん醤油焼きにしました。



成分値	
エネルギー	424 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	24.7 g
炭水化物	32.9 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
サバのみりん醤油焼き/いんげんと人参の煮物○/れんこん肉詰めフライ	・小麦
さつまいもとベーコンのスープ煮○	・卵・乳成分
玉ねぎとパプリカのマスタードソテー	・乳成分・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

9月 19日(木) おかず

ハンバーグは具材が入った和風あんけで仕上げました。



成分値	
エネルギー	392 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	20.6 g
炭水化物	36.8 g
カルシウム	84 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ カニカマと野菜の和風あんかけ○/カレー包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦・かに
マカロニとウインナーのナポリタン風	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎとオクラの塩昆布煮	・小麦
ブロッコリーとあげの中華炒め	・小麦
こんにやくと人参の煮物○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

9月 20日(金) おかず

チャプチェは春雨を使用した炒め物です。



成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	26.2 g
炭水化物	28.1 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
鶏肉の香草焼き/キャベツと玉ねぎのソテー○/春巻き	・乳成分・小麦
チャプチェ	・小麦
平サヤいんげんと人参のソース炒め	
ひじき煮	・卵・小麦
大根の洋風煮○	
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。

うちの(晩)ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

9月 16日(月)
↓
9月 20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。

9月 16日(月) ごはん

カレー風炒めの
の香りで食欲
がそそられます。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	13.0 g
炭水化物	77.9 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
肉団子の玉子あんかけ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とれんこんの中華煮	・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
芽キャベツのレモンペッパー焼き	・乳成分・小麦
ごはん○	

9月 17日(火) ごはん

お月様に見立
てた黄色い大
福をお楽しみく
ださい。



成分値	
エネルギー	505 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	11.6 g
炭水化物	83.6 g
カルシウム	132 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
宮城県産いわし入りハンバーグ 照り焼き味/玉ねぎとパプリカの炒め物/オクラのだし煮	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
野菜と豚肉のケチャップ炒め○	・乳成分
焼売	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

9月 18日(水) ごはん

国産鶏肉を使用し
たカツはいかが
ですか？

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	505 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	15.3 g
炭水化物	74.6 g
カルシウム	92 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
チキンカツ○	・小麦
ブロッコリーと人参のマヨサラダ	・卵
大根とちくわのピリ辛煮○	・卵・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	
ごはん○	

9月 19日(木) ごはん

和食の定番、
ひじき煮をお
召上がりくださ
い。



成分値	
エネルギー	534 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	18.7 g
炭水化物	68.7 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
プリのみりん醤油焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの煮物	・小麦
ひじき煮○	・小麦
野菜とベーコンの塩炒め	・卵・乳成分
鶏メンチ○	・卵・乳成分・小麦
香の物	
ごはん○	

9月 20日(金) ごはん

程よい辛味の
豚キムチでご
はんがすすみ
ます。



成分値	
エネルギー	519 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	17.7 g
炭水化物	72.3 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
豚キムチ	・小麦・えび
さつま揚げの煮物	・小麦
ゴーヤ入りかき揚げ	・小麦
玉子焼き○	・卵・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

9月 16日(月)
↓
9月 20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。

9月 16日(月) こだわり御膳



食べ応えのあるフライ
2種をご用意しました。

成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	27.8 g
炭水化物	42.3 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
白身魚の磯辺フライ・エビフライ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦・えび
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	
ひじきと大豆の甘辛煮○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
高野豆腐の和風あんかけ	・小麦
焼売	・乳成分・小麦

9月 17日(火) こだわり御膳

お月様に見立てた黄色い大福をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	473 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	24.1 g
炭水化物	39.2 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉といんげんのカレー風炒め○／コーンコロケ	・小麦
ブリの金山寺味噌焼き／わかめと椎茸の煮物	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
カリフラワーと豆の和風煮	・小麦
オクラのゆず風味	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
ちくわとツナの中華炒め煮	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

9月 18日(水) こだわり御膳

鶏肉の八幡巻きは人参といんげんが入っています。



成分値	
エネルギー	457 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	26.1 g
炭水化物	34.0 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
赤魚のバジルオイル焼き／チンゲン菜とねぎの炒め物○／えびまるてん	・卵・乳成分・小麦・えび
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・結び昆布)○	・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
ピリ辛こんにやく○	・小麦
香の物	

9月 19日(木) こだわり御膳

天ぶらは3種盛りです。お好みの調味料をかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	455 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	23.8 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
天ぶら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぶら・さつまいも天・紅生姜入りかき揚げ)○	・小麦
タラの照り焼き／キャベツと大根の炒め物○	・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
平サやいんげんとちくわの煮物	・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
香の物	・小麦

9月 20日(金) こだわり御膳

9月22日(日)は秋分の日

一足先におはぎ(こしあん)をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	461 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	20.9 g
炭水化物	43.8 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉とれんこんのさつぱり黒酢あん○／イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
カレイの塩こうじ焼き／きんぴらごぼう	・小麦
野菜の炒め物	・小麦
じゃがいもとウインナーのソース炒め○	・卵
こしあんおはぎ	
チンゲン菜とあげの中華煮○	・小麦
なすの生姜焼き	・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・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	
9月16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
9月17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
9月18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
9月19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
9月20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 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	
9月16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

- ※ご注文の締切は、お届け前週の水曜日となります。
- ※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。