

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 3日(月)
↓
3月 7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

3月 3日(月) おかず

えびとすり身を使った天玉衣の揚げ物をご用意しました。



成分値
エネルギー
392 kcal
たんぱく質
13.2 g
脂質
24.5 g
炭水化物
32.5 g
カルシウム
58 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の中華炒め	・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
ブロッコリーと玉ねぎのレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

3月 4日(火) おかず

マカロニとバジルの相性は抜群です。



成分値
エネルギー
383 kcal
たんぱく質
18.0 g
脂質
20.0 g
炭水化物
32.9 g
カルシウム
77 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
カレイの煮付け／玉ねぎと小松菜の炒め物○／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
マカロニとウインナーのバジルソテー○	・卵・乳成分・小麦
大根と平サヤいんげんのサラダ○	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
彩りたけのこしゅうまい	・小麦
みかんシロップ漬け	

3月 5日(水) おかず

なすは青じそドレッシング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
12.9 g
脂質
22.2 g
炭水化物
32.3 g
カルシウム
14 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
肉団子のスープ煮○／オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
枝豆入りかき揚げ○	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
じゃがいもとベーコンの甘辛炒め○	・卵・乳成分・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	

3月 6日(木) おかず

ブリの金山寺味噌焼きで食欲がそられます。



サイドメニュー「白飯」も一緒にいかがですか？

成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
18.6 g
脂質
22.8 g
炭水化物
28.6 g
カルシウム
60 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
ブリの金山寺味噌焼き／チンゲン菜ともやしの炒め物○／棒餃子	・小麦
あさりとビーフンのバター醤油風炒め	・乳成分・小麦
わかめとカニカマのサラダ○	・卵・小麦・かに
玉ねぎとカリフラワーの和風煮○	・小麦
こんにゃくとさつまいもの中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

3月 7日(金) おかず

とんかつはソースやマヨネーズ等好みの調味料を合わせてお楽しみください。



成分値
エネルギー
437 kcal
たんぱく質
17.1 g
脂質
23.5 g
炭水化物
41.0 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
とんかつ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
豚肉と大根のカレー炒め	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
パプリカとハムの炒め物○	・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
しそひじき	・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

3月 3日(月)
↓
3月 7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

3月 3日(月) ごはん

ゆずあんを包んだ小さな大福をお楽しみください。



成分値
エネルギー
563 kcal
たんぱく質
16.5 g
脂質
14.0 g
炭水化物
91.6 g
カルシウム
43 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ ジンジャーソース○／玉ねぎと人参の炒め物○	・卵・乳成分・小麦
野菜とメンマの煮物○	・小麦
ハムカツ／ナポリタン○	・乳成分・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

3月 4日(火) ごはん

ドーナツ型のいかとすり身のフライをご用意しました。



成分値
エネルギー
482 kcal
たんぱく質
15.1 g
脂質
14.0 g
炭水化物
72.7 g
カルシウム
22 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉のねぎ塩だれ／もやしとパプリカの炒め物○	・卵・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎとさつま揚げの甘辛炒め○	・卵・小麦
人参マリネ	
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 5日(水) ごはん

カレーに爽やかな風味のバジルオイルを合わせました。



成分値
エネルギー
498 kcal
たんぱく質
19.4 g
脂質
10.8 g
炭水化物
78.5 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
1.5 g

献立名	アレルギー
カレーのバジルオイル焼き／キャベツと人参の洋風煮○	・乳成分・小麦
人参とれんこんのサラダ○	・小麦
カレールー包み揚げ○／マカロニソテー	・乳成分・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

3月 6日(木) ごはん

油淋鶏で白いごはんがすすみます。



成分値
エネルギー
551 kcal
たんぱく質
20.9 g
脂質
19.6 g
炭水化物
71.6 g
カルシウム
41 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
油淋鶏	・乳成分・小麦
じゃがいもとブロッコリーの中華炒め○	・小麦
小松菜とちくわの塩炒め○	・卵
がんもと人参の煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 7日(金) ごはん

煮物は美味しいと好評のメニューのひとつです。こんにゃくと椎茸の煮物をご用意しました。



成分値
エネルギー
480 kcal
たんぱく質
17.6 g
脂質
11.5 g
炭水化物
75.4 g
カルシウム
28 mg
食塩相当量
1.6 g

献立名	アレルギー
タラのサンゾク焼き／人参と平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
野菜と豚肉のケチャップ炒め○	
野菜コロッケ○／マカロニソテー	・乳成分・小麦
こんにゃくと椎茸の中華煮○	・小麦
香の物	
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

3月 3日(月)
↓
3月 7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。

3月 4日(火) こだわり御膳

やわらかく美味
しいヒレカツを
ご用意しました。



成分値
エネルギー
432 kcal
たんぱく質
24.3 g
脂質
21.5 g
炭水化物
38.2 g
カルシウム
25 mg
食塩相当量
3.1 g

献立名	アレルギー
サワラの和風野菜あんかけ／鶏肉のきじ焼き	・小麦
ヒレカツ／スパゲティソテー	・卵・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとウインナーのハニーマスタードソテー	・卵
根菜マリネ	
ひじきとちくわの中華煮	・卵・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
茶福豆	

3月 6日(木) こだわり御膳

サバはシンプ
ルな煮付けにし
ました。



成分値
エネルギー
465 kcal
たんぱく質
23.5 g
脂質
29.1 g
炭水化物
30.4 g
カルシウム
91 mg
食塩相当量
3.1 g

献立名	アレルギー
回鍋肉○／ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
サバの煮付け／きんぴらごぼう	・小麦
あさりと野菜のケチャップ炒め○	・乳成分
ブロッコリーとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
なすの塩だれ	・小麦
小松菜とあげの炒め物	・小麦
香の物	

3月 3日(月) こだわり御膳

手作りでは手
間のかかるか
にクリームコ
ロッケをお楽し
みください。



成分値
エネルギー
467 kcal
たんぱく質
20.5 g
脂質
24.0 g
炭水化物
43.2 g
カルシウム
71 mg
食塩相当量
3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉の香草焼き／ブロッコリーと玉ねぎのソテー／かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
国産真アジつみれの中華煮○	・小麦
根菜のピリ辛炒め	・小麦
こんにゃくと椎茸の煮物○	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
小松菜とツナのバター風味ソテー	・乳成分
さつまいもと大豆の洋風煮○	
小粒大福	・乳成分

3月 5日(水) こだわり御膳

じゃがいもを鶏
肉で巻いたポ
テトチキンロ
ールはいかがで
すか？



成分値
エネルギー
499 kcal
たんぱく質
21.3 g
脂質
30.5 g
炭水化物
33.9 g
カルシウム
44 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○／ビーフンの炒め物／ポテトチキンロール	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜のカレーソテー○	・小麦
パプリカとハムのバター風味ソテー	・乳成分
わかめとメンマの中華煮	・小麦
アスパラとツナのサラダ	・卵・乳成分・小麦
大根とチンゲン菜の炒め物○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	

3月 7日(金) こだわり御膳

北海道男爵の
コロッケは牛肉
入りです。



成分値
エネルギー
384 kcal
たんぱく質
17.8 g
脂質
22.4 g
炭水化物
28.5 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
3.3 g

献立名	アレルギー
ホキのレモンベッパー焼き／パプリカとねぎのソテー／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
白菜のポーククリームシチュー○	・乳成分・小麦
カリフラワーとベーコンのソース炒め	・卵・乳成分
いんげんとマッシュルームの炒め物	・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
わかめとちりめんの和風煮○	・卵・小麦
大根の中華煮○	・小麦
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。

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		
3	月	3	日	月	ヒレカツとカレイの西京焼き弁当	682 kcal	25.0 g	12.7 g	112.0 g	37 mg	2.9 g	卵・小麦
3	月	4	日	火	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	866 kcal	22.7 g	28.2 g	124.7 g	48 mg	3.6 g	卵・乳成分・小麦
3	月	5	日	水	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
3	月	6	日	木	さばの塩焼き弁当	788 kcal	29.6 g	25.2 g	103.3 g	17 mg	2.8 g	小麦
3	月	7	日	金	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	692 kcal	20.7 g	14.0 g	115.8 g	35 mg	3.0 g	卵・乳成分・小麦・えび

生協のおそうざい(2人前)					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		
3	月	3	日	月	豚肉のチンジャオロース	637 kcal	24.1 g	40.7 g	42.3 g	10 mg	8.3 g	小麦
3	月	4	日	火	コーンたっぷりフライとタンドリーチキン	954 kcal	45.9 g	62.6 g	55.2 g	48 mg	4.9 g	乳成分・小麦
3	月	5	日	水	コロコロメンチカツとシューマイ	611 kcal	23.0 g	37.4 g	52.6 g	112 mg	3.2 g	卵・乳成分・小麦
3	月	6	日	木	ハンバーグトマトソースとイカフライ	783 kcal	37.7 g	40.2 g	62.5 g	47 mg	4.2 g	卵・乳成分・小麦
3	月	7	日	金	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	410 kcal	19.2 g	26.3 g	22.6 g	62 mg	3.7 g	小麦

サイドメニュー *白飯のみのご注文はできません											
白飯(150g目安) *千葉県産こしひかり											

<宅配便>冷凍おかず(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							
3月3日	月	・鶏唐揚げの葱甘酢がけ				278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
		・鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮				281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
		・ピザチキン				271 kcal	19.2 g	14.2 g	21.8 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
		・海鮮あんかけ焼きそば				285 kcal	18.4 g	15.0 g	23.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
		・回鍋肉				274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	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」・「生協のおそうざい」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わりで提供します。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。
 - ◇「生協のおそうざい」は16種類のメニューを日替わりで提供します。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。
 - ◇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、次回のお届けに返却してください(ボリューム弁当、生協のおそうざいをのぞく)。
 - ◇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。



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