

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

3月 24日(月)
↓
3月 28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 24日(月) おかず

白身フライは
梅風味の和風
あんでさっぱり
と食べられます。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	18.5 g
炭水化物	40.3 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
白身フライ 梅風味あん／れんこんつくね○	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとウインナーのマスタードソテー○	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーとコーンの洋風煮	
いんげんと人参の中華炒め	・小麦
ごぼうの和風煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

3月 25日(火) おかず

国産舞茸を使用
した手作り
かき揚げはい
かがですか？



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	26.0 g
炭水化物	28.8 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
タンドリーポーク／キャベツの炒め物○／舞茸入りかき揚げ○	・卵・乳成分・小麦
野菜とベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
春雨サラダ しそ風味	・小麦
大根とちくわの煮物○	・卵・小麦
なすの味噌煮	・小麦
がんもの煮物	・小麦

3月 26日(水) おかず

揚げ物は人気
メニューの一
つです。ハム
カツをお楽し
みください。



成分値	
エネルギー	418 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	27.6 g
炭水化物	26.9 g
カルシウム	68 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き／小松菜と玉ねぎの炒め物／ハムカツ	・乳成分・小麦
ビーフンと野菜の中華炒め○	・小麦
平サヤいんげんと玉子のバター風味ソテー	・卵・乳成分
ひじきの炒め煮○	・小麦
さつまいもと人参の洋風煮○	
香の物	・小麦

3月 27日(木) おかず

ハンバーグ ト
マトソースはス
パゲティにもよ
く合います。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	22.4 g
炭水化物	30.5 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ トマトソース○／豚肉野菜巻きフライ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとあさりのバジルソテー	・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
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	

3月 28日(金) おかず

春らしいたけ
のこ入りのしゅ
うまいをご用意
しました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	22.5 g
炭水化物	31.5 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
鶏肉の金山寺味噌焼き／マカロニソテー○／彩りたけのこしゅうまい	・小麦
根菜と豚肉のオイスターソース炒め○	・小麦
キャベツと豆のカレー煮○	・小麦
小松菜とメンマの炒め物	・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
白桃シロップ漬け	

※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願います。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

パルシステム千葉
pal-system

夕食
生協の
宅配

3月 24日(月)
↓
3月 28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。

3月 24日(月) ごはん

胡麻とカレーの組み合わせをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	567 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	21.9 g
炭水化物	74.9 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の胡麻カレー炒め	
小松菜と玉ねぎの洋風煮	
厚揚げとこんにゃくの味噌煮	・小麦
揚げ焼売	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

3月 25日(火) ごはん

いなり餃子は餃子の具を油揚げに詰めた一品です。



成分値	
エネルギー	533 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	17.5 g
炭水化物	72.8 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
サバの照り焼き／ごぼうの炒め物	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
いなり餃子／ピーマンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 26日(水) ごはん

甘みと辛みが楽しめるハンバーグでごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	541 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	15.9 g
炭水化物	81.1 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ハニーマスタードソース○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
オクラと豆のサラダ○	・小麦
キャベツとツナのケチャップ炒め○	・乳成分
揚げじゃが コンソメ風味	
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 27日(木) ごはん

おかずの定番である鶏肉の唐揚げにあおさを加えました。



成分値	
エネルギー	544 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	20.3 g
炭水化物	67.1 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルギー
鶏肉の磯辺唐揚げ	・乳成分・小麦
いんげんと人参のごま和え	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくのピリ辛炒め	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

3月 28日(金) ごはん

もやしに食感が楽しめるレモンザーサイを合わせました。



成分値	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	13.1 g
炭水化物	73.2 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
ピーマン肉詰めフライ/スパゲティソテー○	・小麦
わかめとちりめんの和風煮○	・卵・小麦
タラのレモンペッパー焼き/もやしとレモンザーサイの炒め物○	・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
黒豆	・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、玉子やかつま揚げ、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 24日(月)
↓
3月 28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 24日(月) こだわり御膳

豚肉とジンジャーソースの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	446 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	24.7 g
炭水化物	36.9 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のジンジャーソース○/豆腐ステーキ	・小麦
アジのきのこホワイトソース/マカロニのソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとツナの中華炒め煮	・小麦
ブロッコリーとハムのバジルソテー	・乳成分・小麦
人参マリネ	
なすの中華風味	・小麦
ひじきとパプリカの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

3月 25日(火) こだわり御膳

チーズ入りのハンバーグは目玉焼きと合わせてお楽しみください。



成分値	
エネルギー	454 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	23.8 g
炭水化物	41.4 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ デミグラスソース○/スパゲティソテー/目玉風オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
ブリの粕漬け焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○	・卵・小麦
椎茸と木の葉しんじょの和風煮	・小麦
こんにゃくとれんこんの中華煮	・小麦
ゆずなます○	
ウインナーとキャベツのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
小松菜と人参の塩だれ炒め	・小麦
うぐいす豆	

3月 26日(水) こだわり御膳

タラは粒感のある塩こうじを使用して焼き上げました。



成分値	
エネルギー	444 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	25.2 g
炭水化物	31.3 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
タラの塩こうじ焼き/わかめとねぎの煮物○/棒餃子	・小麦
ポークカレー○	・小麦
野菜とささみのバター風味ソテー○	・乳成分
カリフラワーとコーンのソース炒め	
青菜のお浸し	・小麦
がんもとうずら卵の煮物	・卵・小麦
ちくわと枝豆の中華煮	・卵・小麦
香の物	

3月 27日(木) こだわり御膳

ほんのり甘いパンプキンサラダは人気メニューです。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなど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	395 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	20.6 g
炭水化物	27.9 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉の南部焼き/ピーマンと玉ねぎの炒め物/カレイの中華煮	・卵・小麦
麻婆春雨○	・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
オクラとはんぺんの洋風煮	・卵・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
香の物	・小麦

3月 28日(金) こだわり御膳

豚肉と野菜は四川豆板醤を使用してピリ辛味にしました。



成分値	
エネルギー	461 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	27.0 g
炭水化物	34.0 g
カルシウム	75 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のピリ辛炒め○/サワラのバター醤油風味焼き	・乳成分・小麦
鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
小松菜と大根の中華煮	・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
豆と玉ねぎのトマト煮	
ごぼうの和風煮○	・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場合があります。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	24	日	月	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	25	日	火	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
3	月	26	日	水	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	27	日	木	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
3	月	28	日	金	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	638 kcal	25.0 g	9.3 g	108.4 g	28 mg	1.8 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	24	日	月	鶏の唐揚げと塩焼きそば	887 kcal	43.3 g	62.9 g	38.3 g	22 mg	2.5 g	乳成分・小麦
3	月	25	日	火	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	26	日	水	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	27	日	木	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	28	日	金	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

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	24	日	月	・帆立のバター醤油	288 kcal	19.9 g	15.2 g	21.8 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
					・豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
					・鯖(サバ)と鯖(サワラ)の塩麴焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g	小麦
					・穴子のとろとろ卵とじ	275 kcal	18.9 g	16.0 g	17.3 g	2.2 g	卵・小麦
					・牛しゃぶ	285 kcal	17.3 g	16.0 g	22.4 g	2.2 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」・「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、冷凍おかずをのぞく)。
- ◇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