

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

4月28日(月) おかず

夕食
生協の
宅配

4月 28日(月)
↓
5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。

豚肉と生姜の相性は抜群です。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 13.5 g
脂質 20.8 g
炭水化物 39.1 g
カルシウム 66 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
レンコン肉詰めフライ／スパゲティソテー	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの中華炒め○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月29日(火) おかず

春の味覚、たけのこを使用したしゅうまいをお楽しみください。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 18.1 g
脂質 19.8 g
炭水化物 33.0 g
カルシウム 77 mg
食塩相当量 2.0 g

献立名	アレルギー
カレイの韓国風煮／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ター風味ソテー○	・卵・乳成分・小麦
大根と平サやいんげんの中華煮○	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
彩りたけのこしゅうまい	・小麦
白桃シロップ漬け	

4月30日(水) おかず

野菜と枝豆の手作りかき揚げはいかがですか？



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 12.2 g
脂質 22.7 g
炭水化物 32.2 g
カルシウム 17 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
肉団子の八宝菜風○／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
じゃがいもと舞茸のケチャップ炒め○	・卵・乳成分
なすの中華煮	・小麦
香の物	

5月1日(木) おかず

豆のサラダはごまの風味がよくいています。



成分値
エネルギー 402 kcal
たんぱく質 20.0 g
脂質 22.5 g
炭水化物 32.4 g
カルシウム 31 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
ブリの粕漬焼き／キャベツと人参の炒め物○／棒餃子	・卵・小麦
あさりとビーフンのカレー炒め	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
玉ねぎとカリフラワーの洋風煮○	
こんにゃくとさつまいもの中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

5月2日(金) おかず

とんかつの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 388 kcal
たんぱく質 14.1 g
脂質 20.4 g
炭水化物 41.0 g
カルシウム 48 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
とんかつ トマトソース／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
豚肉と大根のハニーマスタードソテー	
わかめと玉ねぎの煮物○	・小麦
パプリカと玉ねぎの中華炒め	・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・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。

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

4月 28日(月)
↓
5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。

4月 28日(月) ごはん

ハンバーグは
やさしい味わ
いの和風あん
で仕上げまし
た。



成分値
エネルギー 535 kcal
たんぱく質 15.2 g
脂質 13.2 g
炭水化物 85.9 g
カルシウム 71 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 野菜とカニカマの和風あんかけ○	・卵・乳成分・小麦・かに
野菜とメンマの中華煮	・小麦
カレールー包み揚げ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

4月 29日(火) ごはん

豚肉の味噌漬
け焼きは食欲
がそそられる
味です。



成分値
エネルギー 483 kcal
たんぱく質 15.1 g
脂質 13.7 g
炭水化物 74.6 g
カルシウム 21 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉の味噌漬け焼き/パプリカと玉ねぎの炒め物○	・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炒め物○	・卵・小麦
人参マリネ	
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 30日(水) ごはん

ハムカツにナ
ポリタンを含
わせました。



成分値
エネルギー 508 kcal
たんぱく質 19.7 g
脂質 10.8 g
炭水化物 80.5 g
カルシウム 31 mg
食塩相当量 1.8 g

献立名	アレルギー
カレイのバター醤油風味焼き/キャベツと人参の煮物○	・乳成分・小麦
人参とれんこんの中華炒め○	・小麦
ハムカツ/ナポリタン○	・乳成分・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

5月 1日(木) ごはん

白いごはん
にぴったりな
手作りの唐揚
げをお楽しみ
ください。



成分値
エネルギー 543 kcal
たんぱく質 21.0 g
脂質 19.3 g
炭水化物 69.9 g
カルシウム 56 mg
食塩相当量 1.3 g

献立名	アレルギー
唐揚げ	・乳成分・小麦
じゃがいもとブロッコリーの甘辛炒め○	・小麦
小松菜とちくわの炒め物	・卵・小麦
がんもと人参の中華煮○	・小麦
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

5月 2日(金) ごはん

シンプルな味
わいのタラは
ムニエルにし
ました。



成分値
エネルギー 480 kcal
たんぱく質 17.7 g
脂質 12.0 g
炭水化物 74.3 g
カルシウム 24 mg
食塩相当量 1.5 g

献立名	アレルギー
タラのムニエル/人参と平サヤいんげんの炒め物○	・乳成分・小麦
野菜と豚肉のカレー炒め○	・小麦
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。

こだわり御膳

うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 28日(月)
↓
5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。

4月 28日(月) こだわり御膳

小松菜とツナの炒め物は、少しめずらしい胡麻入りカレー味にしました。



成分値
エネルギー
444 kcal
たんぱく質
20.7 g
脂質
23.5 g
炭水化物
38.8 g
カルシウム
61 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉のトマトソース焼き／ブロッコリーと玉ねぎのソテー／いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
国産真アジつみれの煮物○	・小麦
根菜の中華炒め	・小麦
こんにゃくと椎茸の煮物○	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
小松菜とツナの胡麻カレー炒め	
じゃがいもと大豆の洋風煮○	
小粒大福	・乳成分

4月 29日(火) 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
452 kcal
たんぱく質
24.4 g
脂質
23.4 g
炭水化物
39.4 g
カルシウム
49 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
サワラのハニーマスタード焼き 彩り野菜のせ／玉ねぎとアスパラのソテー○／鶏肉の照り焼き	・乳成分・小麦
北海道男爵のコロッケ○／ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとウインナーの塩炒め	・卵
オクラのお浸し	・小麦
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	
香の物	・小麦

4月 30日(水) こだわり御膳

食べ応えのあるポテトキンロールはいかがですか？



成分値
エネルギー
423 kcal
たんぱく質
22.0 g
脂質
22.3 g
炭水化物
33.2 g
カルシウム
43 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○／スパゲティソテー／ポテトチキンロール	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜のピリ辛炒め○	・小麦
パプリカとハムのバター風味ソテー	・乳成分
わかめとメンマの和風煮	・小麦
平サヤいんげんとツナのコンソメ煮	
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	・小麦

5月 1日(木) こだわり御膳

豆腐ナゲットはふんわりとした食感が楽しめます。

ドレッシングは電子レンジで温められません。豚しゃぶにかけてお召し上がりください。



成分値
エネルギー
410 kcal
たんぱく質
21.8 g
脂質
23.6 g
炭水化物
30.8 g
カルシウム
95 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
豚しゃぶ ごまソース○／豆腐ナゲット○	・小麦
サバの西京焼き／きんぴらごぼう	・小麦
あさりと野菜の中華炒め○	・小麦
ブロッコリーとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
小松菜とコーンの炒め物	・卵・小麦
香の物	

5月 2日(金) こだわり御膳

国産大根を使用した大根餅はベーコンと干しえびの風味が感じられます。



成分値
エネルギー
385 kcal
たんぱく質
19.2 g
脂質
19.5 g
炭水化物
33.7 g
カルシウム
47 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
ホキの香草焼き／パプリカとねぎのソテー○／大根餅○	・卵・乳成分・小麦・えび
豚肉と白菜の中華煮○	・小麦
カリフラワーとベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
マッシュルームといんげんの甘辛炒め	・小麦
根菜マリネ	
わかめと油揚げの和風煮○	・小麦
さつまいもの煮物○	・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、玉子やさつまいも揚げ、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ります。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。

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	
4	月	28	日	月	豚の生姜焼き弁当	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g	乳成分・小麦
4	月	29	日	火	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
4	月	30	日	水	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
5	月	1	日	木	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
5	月	2	日	金	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦

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		
4	月	28	日	月	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g	小麦
4	月	29	日	火	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め	355 kcal	17.8 g	16.5 g	39.8 g	156 mg	4.4 g	小麦
4	月	30	日	水	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え	648 kcal	38.9 g	44.7 g	36.4 g	25 mg	3.4 g	小麦
5	月	1	日	木	回鍋肉とハンバーグデミソース	657 kcal	30.1 g	40.2 g	45.2 g	68 mg	4.2 g	乳成分・小麦
5	月	2	日	金	ブリの照焼と海鮮かき揚げ	646 kcal	35.7 g	42.1 g	28.3 g	33 mg	1.4 g	小麦・えび

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 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	
4月28日	月	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	
		鯖(サワラ)の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦	
		赤魚のムニエル	277 kcal	20.2 g	14.4 g	19.3 g	2.3 g	卵・乳成分・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	
		鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 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

5月5日(月) おかず

夕食
生協の
宅配

5月5日(月)
↓
5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。

野菜おろしソースはスパゲティソーテーにもびったりです。

野菜おろしソースは電子レンジで温められません。鮭フライにかけてお召し上がりください。



成分値
エネルギー
416 kcal
たんぱく質
15.0 g
脂質
23.2 g
炭水化物
37.9 g
カルシウム
48 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
鮭フライ 野菜おろしソース○/スパゲティソーテー○/オクラのだし煮	・乳成分・小麦
キャベツと豚肉の中華炒め○	・小麦
ピーマンとハムのコンソメ煮○	・乳成分
ひじき煮	・卵・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
小粒大福	・乳成分

5月6日(火) おかず

豚肉は四川豆板醤を使用してピリ辛な炒め物にしました。



成分値
エネルギー
405 kcal
たんぱく質
20.8 g
脂質
26.3 g
炭水化物
23.0 g
カルシウム
64 mg
食塩相当量
2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉の四川風味炒め/にら馒头○	・小麦
タラのバター醤油風味焼き/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎの洋風煮	
小松菜と玉子のソース炒め	・卵
ちくわの天ぷら	・小麦
香の物	・小麦

5月7日(水) おかず

サバの定番料理、塩焼きをご用意しました。



成分値
エネルギー
415 kcal
たんぱく質
33.1 g
脂質
26.8 g
炭水化物
26.0 g
カルシウム
30 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き/メンチカツ/ブロッコリーの和風煮	・乳成分・小麦
さつまいもとベーコンのスープ煮○	・卵・乳成分
野菜とささみの中華炒め○	・小麦
いんげんと玉ねぎの塩炒め	
人参とがんもの煮物○	・小麦
香の物	・小麦

5月8日(木) おかず

甘味と辛味が楽しめるハンバーグ ハニーマスタードソースはいかがですか？



成分値
エネルギー
385 kcal
たんぱく質
14.6 g
脂質
22.1 g
炭水化物
31.4 g
カルシウム
35 mg
食塩相当量
2.3 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○/マカロニソーテー/豆腐ナゲット○	・乳成分・小麦
大根とこんにゃくの中華炒め○	・小麦
カリフラワーとツナのバジルソーテ	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
芽キャベツの塩焼き	

5月9日(金) おかず

チャブチェは春雨を使用したメニューです。



成分値
エネルギー
387 kcal
たんぱく質
13.0 g
脂質
25.0 g
炭水化物
29.0 g
カルシウム
69 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
鶏肉のBBQ焼き/玉ねぎとコーンの炒め物○/春巻き	・小麦
チャブチェ	・小麦
小松菜とあさりの中華炒め	・小麦
わかめとメンマの和風煮	・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
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

5月 5日(月)
↓
5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。

5月 6日(火) ごはん

サバの金山寺味噌焼きでごはんがすすみます。



成分値
エネルギー
488 kcal
たんぱく質
20.0 g
脂質
14.5 g
炭水化物
71.0 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
サバの金山寺味噌焼き／わかめと玉ねぎの和風煮○	・小麦
野菜とさつま揚げの煮物○	・卵・小麦
キャベツと豚肉のソース炒め○	
大根の中華煮○	・小麦
焼売	・乳成分・小麦
ごはん○	

5月 8日(木) ごはん

味噌の風味がある厚揚げの煮物をご用意しました。



成分値
エネルギー
500 kcal
たんぱく質
20.4 g
脂質
17.2 g
炭水化物
68.7 g
カルシウム
60 mg
食塩相当量
1.5 g

献立名	アレルギー
ブリの粕漬け焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物○	・卵・小麦
ブロッコリーと人参の洋風煮○	
小松菜とひき肉のカレー炒め	・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

パルシステム千葉
pal-system

5月 5日(月) ごはん

じゃがいもとブロッコリーにバジルソースがよく合います。



成分値
エネルギー
482 kcal
たんぱく質
14.2 g
脂質
10.7 g
炭水化物
80.5 g
カルシウム
18 mg
食塩相当量
2.7 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
春雨中華サラダ	・小麦
じゃがいもとブロッコリーのバジルソテー○	・卵・乳成分・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

5月 7日(水) ごはん

唐揚げに相性抜群の塩ねぎだれをからめました。



成分値
エネルギー
518 kcal
たんぱく質
19.7 g
脂質
17.9 g
炭水化物
68.2 g
カルシウム
39 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
塩ねぎ唐揚げ	・乳成分・小麦
ひじき煮○	・小麦
野菜とツナのコンソメ炒め○	
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	・小麦
ごはん○	

5月 9日(金) ごはん

手作りのかき揚げをお楽しみください。



成分値
エネルギー
561 kcal
たんぱく質
15.8 g
脂質
20.7 g
炭水化物
77.1 g
カルシウム
27 mg
食塩相当量
1.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のハニーマスタード炒め	
大根とちくわの中華炒め○	・卵・小麦
干しえび入りかき揚げ○	・小麦・えび
なすの中華煮	・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

夕食
生協の
宅配

5月 5日(月)
↓
5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。

5月 5日(月) こだわり御膳

蓮根と挽肉の照り焼き
は蓮根の食感がアクセ
ントになっています。

キャベツとイカの中華
炒めは、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	390 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	18.4 g
炭水化物	37.8 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
赤魚の粕漬け焼き／平サヤいんげんの炒め物／大葉春巻き	・卵・小麦
蓮根と挽肉の照り焼き	・小麦
キャベツとイカの中華炒め○	・小麦
オクラとマッシュルームの洋風煮	
ひじきと大豆の甘辛炒め○	・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

5月 6日(火) こだわり御膳

なすにジャー
ジャー麵の具を
合わせたジャー
ジャーなすはい
かがですか？



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	25.6 g
炭水化物	39.0 g
カルシウム	6 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルゲン
白身魚フライ・イカフライ／スパゲティソテー	・小麦
豚肉と野菜の塩だれ炒め○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
カリフラワーの土佐煮	・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
ジャージャーなす	・小麦・えび
ちくわとハムのバター風味ソテー	・卵・乳成分
香の物	

5月 8日(木) こだわり御膳

焼いたタラに洋
風のトマトソー
スを合わせまし
た。



成分値	
エネルギー	475 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	26.6 g
炭水化物	38.6 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぷら・さつまいも天・舞茸入りかき揚げ)○	・小麦
タラのトマトソースがけ／キャベツの炒め物○	・小麦
カリフラワーと小松菜の中華そぼろ炒め	・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
平サヤいんげんとウインナーの塩炒め	・卵
切干大根煮○	・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
ごま昆布	・小麦

5月 7日(水) こだわり御膳

ピーマン肉詰め
フライにはお好
みで調味料を
かけてお召し上
がりがください。



成分値	
エネルギー	499 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	33.0 g
炭水化物	30.7 g
カルシウム	35 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
ブリの蒲焼き／玉ねぎと白菜の炒め物○／ピーマン肉詰めフライ	・小麦
牛肉じゃが○	・小麦
うずら卵と椎茸の煮物	・卵・小麦
ブロッコリーとマカロニのバジルソテー	・乳成分・小麦
アスパラと人参の塩炒め	
鶏肉の八幡巻き	・小麦
大根とツナの洋風煮○	
香の物	

5月 9日(金) こだわり御膳

カレーのレモン
ペッパー焼きは
爽やかな味付
けです。



成分値	
エネルギー	449 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	25.9 g
炭水化物	33.5 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
豚肉とブロッコリーの中華ごま炒め○／コーンコロッセ	・小麦
カレーのレモンペッパー焼き／玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○	・乳成分・小麦
ピーマンとねぎの中華炒め	・小麦
じゃがいもとベーコンのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
ごぼうとさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
チンゲン菜とエリンギのオイスターソース煮○	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
香の物	

※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		
5	月	5	日	月	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
5	月	6	日	火	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
5	月	7	日	水	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
5	月	8	日	木	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
5	月	9	日	金	カレーの南蛮あんかけ弁当	760 kcal	21.0 g	20.9 g	117.1 g	46 mg	2.5 g	卵・小麦

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		
5	月	5	日	月	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
5	月	6	日	火	豚肉のごましゃぶ風	383 kcal	19.4 g	22.3 g	28.8 g	81 mg	3.6 g	小麦
5	月	7	日	水	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
5	月	8	日	木	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
5	月	9	日	金	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

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 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	
5月5日	月	味噌おでん	277 kcal	18.3 g	14.8 g	19.3 g	2.2 g	卵・小麦・えび
		鯖(サワラ)の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.5 g	19.4 g	1.4 g	小麦
		トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
		牛肉の牛蒡煮	294 kcal	17.5 g	16.0 g	22.3 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・かに

ご利用方法

- ◇1週間に合計2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、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。

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