

おかずタイプ
うちの晩ごはん

パルシステム千葉
pal・system

夕食
生協の
宅配

5月 12日(月)
↓
5月 16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 12日(月) おかず

和食の定番、
肉じゃがをお
楽しみください。



成分値
エネルギー
393 kcal
たんぱく質
11.4 g
脂質
22.5 g
炭水化物
37.4 g
カルシウム
87 mg
食塩相当量
1.5 g

献立名	アレルギー
肉じゃが○	・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
玉ねぎとザーサイの炒め物○	・小麦
小松菜と豆腐の洋風煮	
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
小粒大福	・乳成分

5月 13日(火) おかず

ハンバーグの
デミグラスソー
スはオムレツ
にもよく合いま
す。



成分値
エネルギー
386 kcal
たんぱく質
16.4 g
脂質
23.7 g
炭水化物
26.2 g
カルシウム
44 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ デミグラスソース○／オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんとベーコンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーと人参のスープ煮	
ごぼうとあさりの中華炒め	・小麦
ちくわの磯辺天	・小麦
香の物	・小麦

5月 14日(水) おかず

ふわふわ豆腐
は枝豆が入っ
ています。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
19.3 g
脂質
24.8 g
炭水化物
21.4 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
マスの塩こうじ焼き／大根と人参の煮物○／ふわふわ豆腐	・卵・小麦
豚肉とメンマのソース炒め	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
ピーマンと玉ねぎのちりめん炒め	・卵
なすの和風煮	・小麦
照り焼き肉団子○	・乳成分・小麦

5月 15日(木) おかず

豚肉の南部焼
きは白胡麻と
黒胡麻を使用
しています。



成分値
エネルギー
383 kcal
たんぱく質
16.4 g
脂質
22.5 g
炭水化物
27.9 g
カルシウム
93 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉の南部焼き／イカフライ／スパゲティソテー	・卵・小麦
小松菜とひき肉のちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
パプリカとブロッコリーのハニーマスタード炒め	
ひじき煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
香の物	

5月 16日(金) おかず

じゃがいもを
使用せずにつ
くったコーンコ
ロケはいかが
ですか？



成分値
エネルギー
414 kcal
たんぱく質
19.7 g
脂質
23.3 g
炭水化物
37.9 g
カルシウム
31 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
ブリのサンショウ焼き／玉ねぎといんげんの炒め物○／コーンコロケ	・小麦
じゃがいもの玉子炒め○	・卵・小麦
枝豆とウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
キャベツと人参の中華炒め○	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
焼売	・乳成分・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

5月 12日(月)
↓
5月 16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

5月 12日(月) ごはん

ハンバーグは
野菜入りの黒
酢あんで仕上
げました。



成分値
エネルギー
555 kcal
たんぱく質
16.4 g
脂質
14.5 g
炭水化物
86.8 g
カルシウム
32 mg
食塩相当量
2.2 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 黒酢あんかけ○/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
いんげんと人参の煮浸し	・小麦
カリフラワーとツナの中華炒め	・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
芽キャベツの煮物	・小麦
ごはん○	

5月 13日(火) ごはん

西京みその香
りで食欲がそ
そられます。



成分値
エネルギー
482 kcal
たんぱく質
18.5 g
脂質
13.8 g
炭水化物
70.0 g
カルシウム
47 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
サバの西京焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物	・小麦
サイコロこんにゃくの中華煮○	・小麦
野菜とハムの甘辛炒め○	・乳成分・小麦
ごぼうの和風煮○	・小麦
ごま昆布	・小麦
ごはん○	

5月 14日(水) ごはん

春雨サラダで
さっぱりしませ
んか？



成分値
エネルギー
522 kcal
たんぱく質
18.6 g
脂質
16.6 g
炭水化物
77.2 g
カルシウム
21 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
唐揚げ	・乳成分・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
ピーマンとウインナーの炒め物	・卵・小麦
さつまいもの中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

5月 15日(木) ごはん

白身魚のカレ
イに香りの良
いバジルオイ
ルを合わせま
した。



成分値
エネルギー
519 kcal
たんぱく質
21.1 g
脂質
14.7 g
炭水化物
73.9 g
カルシウム
16 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
カレイのバジルオイル焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
メンチカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
高野豆腐のカレー煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

5月 16日(金) ごはん

豚肉と野菜の
味噌炒めは、
コクのある豆
味噌を使用し
ています。



成分値
エネルギー
517 kcal
たんぱく質
14.3 g
脂質
14.5 g
炭水化物
81.8 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
1.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の味噌炒め	・小麦
ゆずなます○	
イカキャベツカツ	・小麦
なすの洋風煮	
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

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

5月 12日(月)
↓
5月 16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 12日(月) こだわり御膳

国産ぶりキャベツカツは食べ応えがあります。



成分値
エネルギー
499 kcal
たんぱく質
19.5 g
脂質
27.4 g
炭水化物
44.4 g
カルシウム
163 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉とじゃがいもの甘辛炒め○／玉子焼き○	・卵・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
小松菜とメンマの塩炒め	・小麦
豆腐と枝豆の炒め物	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
ちくわと結び昆布の中華煮	・小麦
オクラとツナの洋風煮	
小粒大福	・乳成分

5月 13日(火) こだわり御膳

アクアパッツァにカレーの風味をつけました。

赤魚のカレーアクアパッツァ風には「いか」が入っています。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
383 kcal
たんぱく質
23.8 g
脂質
20.6 g
炭水化物
26.2 g
カルシウム
34 mg
食塩相当量
3.1 g

献立名	アレルギー
赤魚のカレーアクアパッツァ風／スパゲティソテー	・小麦・えび
豚肉と野菜の塩だれ炒め○	・小麦
いんげんとハムのバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
カリフラワーとエリンギの炒め物	・小麦
なすの中華風味	・小麦
わかめとカニカマの煮物	・卵・小麦・かに
揚げじゃが	
香の物	

5月 14日(水) こだわり御膳

甘辛いエビチリをお楽しみください。



成分値
エネルギー
454 kcal
たんぱく質
15.4 g
脂質
27.3 g
炭水化物
37.8 g
カルシウム
84 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物○／エビチリ	・小麦・えび
三陸産茎わかめの磯風味カツ○／ビーフンの炒め物	・卵・小麦・えび
ブロッコリーとささみのソテー	
大根とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
オクラのゆず風味	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
こんにやくと人参の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

5月 15日(木) こだわり御膳

えび餃子はもちりとした皮を使用しています。



成分値
エネルギー
442 kcal
たんぱく質
21.9 g
脂質
19.7 g
炭水化物
44.9 g
カルシウム
101 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
タラの柚子胡椒焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物○／野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉のチキンカツ○／スパゲティソテー	・小麦
ごぼうとしめじの炒め煮	・小麦
チンゲン菜とウインナーのバター醤油風味炒め○	・卵・乳成分・小麦
ひじきとれんこんの中華煮	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	

5月 16日(金) こだわり御膳

お好み焼きにはソースやマヨネーズ等お好みの調味料をお使いください。



成分値
エネルギー
388 kcal
たんぱく質
22.7 g
脂質
24.7 g
炭水化物
19.8 g
カルシウム
78 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
ホッケの塩焼き／ブロッコリーと玉ねぎの炒め物	・小麦
大豆とちりめんの炒め物	・卵・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
平サヤいんげんと大根の煮物○	・小麦
こんにやくとあげのきんぴら	・小麦
わかめとハムの中華煮	・乳成分・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		
5	月	12	日	月	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g	乳成分・小麦
5	月	13	日	火	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
5	月	14	日	水	回鍋肉弁当	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g	乳成分・小麦
5	月	15	日	木	鮭の塩焼きと牛肉とごぼうの甘辛煮弁当	694 kcal	26.9 g	16.9 g	102.1 g	14 mg	2.6 g	小麦
5	月	16	日	金	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

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	12	日	月	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
5	月	13	日	火	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
5	月	14	日	水	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
5	月	15	日	木	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
5	月	16	日	金	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ	686 kcal	25.8 g	39.0 g	67.1 g	27 mg	8.1 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	
5月12日	月	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	276 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g	卵・小麦・えび
		タンドリーチキン	277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
		鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		牛肉のXO醤炒め	277 kcal	19.3 g	14.7 g	20.2 g	2.3 g	乳成分・小麦・えび
		海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 g	卵・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。



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