

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

5月 26日(月)
↓
5月 30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

5月 26日(月) おかず

さっぱりとした
味と食感が楽
しめる木耳の
酢物をお楽し
みください。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
12.9 g
脂質
22.4 g
炭水化物
33.4 g
カルシウム
64 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と玉子の甘辛炒め	・卵・小麦
じゃがいもとひき肉の中華炒め○	・小麦
木耳の酢物	
小松菜とねぎのケチャップ炒め	・乳成分
なすの煮浸し	・小麦
小粒大福	・乳成分

5月 27日(火) おかず

サワラに味噌
の風味がよく
合います。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
17.7 g
脂質
25.5 g
炭水化物
24.3 g
カルシウム
25 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
サワラの味噌漬け焼き／人参といんげんのソテー○／棒餃子	・小麦
野菜と豚肉のレモンペッパー炒め○	・乳成分・小麦
ごぼうとベーコンのソテー	・卵・乳成分
玉ねぎとピーマンの煮物○	・小麦
大根の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

5月 28日(水) おかず

豆のサラダは
金ごまドレッシ
ングを使用し
ています。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
17.3 g
脂質
22.8 g
炭水化物
28.7 g
カルシウム
83 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のトマトソース和え／イカフライ	・小麦
人参と舞茸のバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
わかめとあさりの和風煮	・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
白桃シロップ漬け	

5月 29日(木) おかず

カレーの程よ
い生姜風味で
食欲がそそら
れます。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
19.4 g
脂質
22.6 g
炭水化物
24.9 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
カレーの生姜焼き／人参とねぎの炒め物○／揚げ焼売	・卵・小麦
大根とウインナーのカレー炒め○	・卵・小麦
玉ねぎと竹輪の中華炒め○	・卵・小麦
白菜とコーンの炒め物	・小麦
椎茸と人参の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

5月 30日(金) おかず

お弁当の定番
おかず、鶏肉
の唐揚げはい
かがですか？



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
382 kcal
たんぱく質
17.3 g
脂質
22.9 g
炭水化物
27.8 g
カルシウム
30 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
鶏肉の唐揚げ／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
野菜とイカのスープ煮○	
青菜のおひたし	・小麦
人参と平サやいんげんのハニーマスタードソテー○	
さつまいもの煮物○	・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。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

5月 26日(月)
↓
5月 30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 26日(月) ごはん

とんかつには
お好みでソー
スやマヨネー
ズをお使いく
ださい。



成分値
エネルギー 481 kcal
たんぱく質 12.7 g
脂質 11.5 g
炭水化物 79.6 g
カルシウム 25 mg
食塩相当量 1.4 g

献立名	アレルギー
とんかつ	・乳成分・小麦
玉ねぎと平サヤいんげんの中華煮○	・小麦
白菜とあさりの塩炒め	
こんにゃくと人参の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

5月 27日(火) ごはん

豚肉と野菜の
カレー炒めで
ごはんがすす
みます。



成分値
エネルギー 529 kcal
たんぱく質 17.8 g
脂質 16.7 g
炭水化物 76.6 g
カルシウム 65 mg
食塩相当量 1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のカレー炒め	・小麦
オクラとツナの煮物○	・小麦
イカの小判焼き／キャベツと人参のソテー○	
厚揚げの味噌煮	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

5月 28日(水) ごはん

ホクホクとした
食感の栗かぼ
ちの煮物を
ご用意しまし
た。



成分値
エネルギー 516 kcal
たんぱく質 18.3 g
脂質 15.7 g
炭水化物 75.7 g
カルシウム 15 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
サバの煮付け／大根と人参の煮物○	・小麦
にら饅頭○	・小麦
ビーフンと野菜の中華炒め	・小麦
かぼちの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

5月 29日(木) ごはん

鶏肉のきじ焼
きは甘辛い味
で、白いごは
んにぴったり
です。



成分値
エネルギー 542 kcal
たんぱく質 16.3 g
脂質 19.8 g
炭水化物 73.2 g
カルシウム 47 mg
食塩相当量 1.8 g

献立名	アレルギー
鶏肉のきじ焼き／スパゲティソテー	・小麦
野菜と大豆の炒め物○	・卵・小麦
棒餃子／小松菜と人参の炒め物	・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

5月 30日(金) ごはん

タラの幽庵焼
きは国産ゆず
の香りが楽し
めます。



成分値
エネルギー 482 kcal
たんぱく質 18.1 g
脂質 15.3 g
炭水化物 68.2 g
カルシウム 47 mg
食塩相当量 1.5 g

献立名	アレルギー
タラの幽庵焼き／ピーマンと白菜の炒め物	・小麦
大根とベーコンの中華炒め○	・卵・乳成分・小麦
ひじき煮○	・小麦
なすの中華風味	・小麦
焼売	・乳成分・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 26日(月)
↓
5月 30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 27日(火) こだわり御膳

見た目も楽しめる
紫キャベツの
ピクルスをご用意
しました。



成分値
エネルギー
454 kcal
たんぱく質
21.5 g
脂質
27.0 g
炭水化物
33.5 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のバジルオイル焼き／ブロッコリーとマカロニのソテー／プリの中華煮	・卵・乳成分・小麦
ハッシュドビーフ風コロッケ○	・乳成分・小麦
野菜とあさりのバター風味ソテー	・乳成分
さつま揚げとコーンの中華炒め○	・卵・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
椎茸と人参の和風煮○	・小麦
わかめとれんこんの煮物	・小麦
香の物	・小麦

5月 29日(木) こだわり御膳

ほんのり甘いさつまいもの
中華煮をお楽しみください。

野菜おろしソースは電子レンジ
で温められません。唐揚げに
かけてお召し上がりください。

ブロッコリーとイカのバジルソ
テーは、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
473 kcal
たんぱく質
23.6 g
脂質
29.1 g
炭水化物
31.7 g
カルシウム
63 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ 野菜おろしソース○／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
サバのサンショウ焼き／根菜の煮物○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
ひじきの煮物	・小麦
ブロッコリーとイカのバジルソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの中華煮○	・小麦
大根とマッシュルームの塩炒め○	
香の物	・小麦

5月 26日(月) こだわり御膳

ゴロっとした
かが入ったメン
チカツはいかが
ですか？



成分値
エネルギー
447 kcal
たんぱく質
18.7 g
脂質
25.6 g
炭水化物
37.5 g
カルシウム
30 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の味噌炒め○	・小麦
いかがゴロっとメンチカツ／ビーフンの炒め物○	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーの炒め物	・卵・小麦
平サヤいんげんとしめじの中華炒め	・小麦
オクラとちりめんの中華煮	・卵・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
大根のツナ煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

5月 28日(水) こだわり御膳

カレーの天ぷら
衣にゆかりを合
わせました。



成分値
エネルギー
441 kcal
たんぱく質
19.2 g
脂質
24.5 g
炭水化物
34.3 g
カルシウム
72 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら ゆかり風味／スパゲティソテー／かに焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉といんげんのソテー	・乳成分
野菜入り鶏つくね○	・小麦
こんにゃくとエリンギの煮物	・小麦
白菜とハムの中華煮	・乳成分・小麦
なすの蒲焼味	・小麦
じゃがいもと小松菜の炒め物○	・小麦
香の物	

5月 30日(金) こだわり御膳

水餃子はもちも
ちとした皮を使
用しています。



成分値
エネルギー
394 kcal
たんぱく質
18.4 g
脂質
22.6 g
炭水化物
31.1 g
カルシウム
51 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
マスのバターポン酢焼き風／人参とごぼうの炒め物○／豚肉野菜巻きフライ	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の中華煮○	・卵・乳成分・小麦
しめじとメンマの中華炒め○	・小麦
豆腐とオクラの生姜煮	・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎのちりめん炒め	・卵・小麦
こんにゃくとちくわの味噌煮○	・小麦
チンゲン菜とベーコンの胡麻カレー炒め○	・卵・乳成分
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		
5	月	26	日 月	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	27	日 火	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	28	日 水	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	29	日 木	カレイ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
5	月	30	日 金	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

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	26	日	月	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
5	月	27	日	火	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
5	月	28	日	水	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	29	日	木	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	30	日	金	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

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26日 月		シーフードカレー	288 kcal	18.6 g	15.3 g	22.5 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦・えび
		豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
		メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		鮭(サケ)の豆乳チゲ	274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		牛肉の洋風ソース	271 kcal	19.7 g	13.1 g	21.4 g	2.4 g	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