

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

6月 2日(月)
↓
6月 6日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめのメニューとなっています。

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。

6月 2日(月) おかず

鶏肉にシンプルな塩だれがよく合います。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 15.5 g
脂質 21.9 g
炭水化物 32.0 g
カルシウム 35 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の塩だれ焼き／キャベツと玉ねぎの炒め物○／三角えび春巻き	・小麦・えび
ミートスパゲティ	・乳成分・小麦
オクラと豆の中華煮	・小麦
ごぼうとさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
がんもの煮物	・小麦

6月 3日(火) おかず

ハンバーグは生姜風味の和風あんで仕上げました。

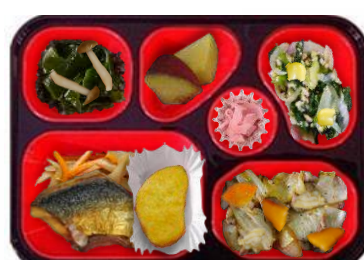


成分値
エネルギー 389 kcal
たんぱく質 13.5 g
脂質 20.8 g
炭水化物 40.8 g
カルシウム 38 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ 生姜風味あん○／マカロニソテー／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとピーマンの塩炒め	・卵・乳成分
野菜とささみの中華煮○	・小麦
玉ねぎと平サヤいんげんのソース炒め○	
大根の煮物○	・小麦
りんごシロップ漬け	

6月 4日(水) おかず

国産野菜入りの豆腐ナゲットをご用意しました。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 18.8 g
脂質 23.8 g
炭水化物 26.3 g
カルシウム 79 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
サバの柚子胡椒焼き／ごぼうと人参の炒め物／豆腐ナゲット○	・小麦
キャベツとあさりのバジルソテー○	・乳成分・小麦
わかめとしめじの中華煮○	・小麦
小松菜とひき肉の炒め物	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	

6月 5日(木) おかず

中華料理の定番、回鍋肉はいかがですか？



成分値
エネルギー 391 kcal
たんぱく質 14.7 g
脂質 25.5 g
炭水化物 28.4 g
カルシウム 43 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
回鍋肉	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
ブロッコリーとウインナーの中華炒め	・卵・小麦
なすの中華煮	・小麦
香の物	・小麦

6月 6日(金) おかず

カレールー包み揚げは食べ応えがあります。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 20.3 g
脂質 19.1 g
炭水化物 32.8 g
カルシウム 66 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルゲン
カレーのバター醤油風味焼き／スパゲティソテー／カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
小松菜と玉ねぎのケチャップ炒め	・乳成分
豆のコンソメ煮○	
大根とちくわの塩昆布炒め○	・卵・小麦
こんにゃくと椎茸の味噌煮○	・小麦
焼売	・乳成分・小麦

※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

6月 2日(月)
↓
6月 6日(金)

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。

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめのメニューとなっています。

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。

6月 3日(火) ごはん

煮物は人気メニューの一つです。
炊き合わせをご用意しました。

タルタルソースは電子レンジで温められません。カレイの天ぷらにかけてお召し上がりください。



成分値
エネルギー
542 kcal
たんぱく質
18.8 g
脂質
17.4 g
炭水化物
74.7 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
1.4 g

献立名	アレルギー
カレイの天ぷら タルタルソース/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
キャベツとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
炊き合わせ(がんも・こんにゃく・人参)○	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

6月 5日(木) ごはん

手作りでは手間のかかるれんこん肉詰めフライはいかがですか？



成分値
エネルギー
527 kcal
たんぱく質
20.8 g
脂質
19.3 g
炭水化物
69.0 g
カルシウム
39 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
ブリのサンゾク焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉の中華炒め○	・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

6月 2日(月) ごはん

肉団子は野菜やしめじと合わせて甘い照り焼きソースで仕上げました。



成分値
エネルギー
534 kcal
たんぱく質
15.0 g
脂質
12.8 g
炭水化物
87.8 g
カルシウム
63 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
肉団子 照り焼き味○	・乳成分・小麦
小松菜とあげの煮物	・小麦
麻婆春雨○	・小麦
揚げじゃが コンソメ味	
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

6月 4日(水) ごはん

国産鶏肉を使用したチキンカツをお楽しみください。



成分値
エネルギー
516 kcal
たんぱく質
14.5 g
脂質
13.9 g
炭水化物
81.0 g
カルシウム
113 mg
食塩相当量
1.3 g

献立名	アレルギー
チキンカツ○	・小麦
玉ねぎとブロッコリーの炒め物○	・小麦
マカロニとピーマンのケチャップ炒め	・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分
ごはん○	

6月 6日(金) ごはん

チヂミはお好みで酢醤油やポン酢等をかけてお召し上がりください。



成分値
エネルギー
486 kcal
たんぱく質
14.4 g
脂質
12.2 g
炭水化物
79.3 g
カルシウム
40 mg
食塩相当量
1.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の黒酢和え	・小麦
オクラとあさりの洋風煮	
さつまいもとごぼうのかき揚げ○	・小麦
チヂミ	・卵・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

6月 2日(月)
↓
6月 6日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめのメニューとなっています。

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。

6月 3日(火) こだわり御膳

ゆずの風味が
楽しめる鴨つく
ねをご用意し
ました。



成分値
エネルギー 393 kcal
たんぱく質 22.9 g
脂質 17.8 g
炭水化物 35.3 g
カルシウム 65 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルギー
赤魚のみりん醤油焼き／平サヤいんげんの炒め物／イカフライ	・小麦
鴨つくねのゆず風味あん	・小麦
ブロッコリーとウインナーのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
小松菜とさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
ひじきとピーマンの煮物○	・小麦
香の物	・小麦

6月 5日(木) こだわり御膳

豚肉と野菜は
ピリ辛なチリ
ソースで炒め
ました。



成分値
エネルギー 411 kcal
たんぱく質 20.4 g
脂質 22.0 g
炭水化物 34.4 g
カルシウム 83 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のチリ炒め○／ホッケの塩こうじ焼き	・乳成分・小麦
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
野菜とエリンギのバター風味ソテー○	・乳成分
平サヤいんげんと小えびのオイスターソース煮	・小麦・えび
わかめと人参の煮物○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
小松菜とメンマの炒め物	・小麦
香の物	

6月 2日(月) こだわり御膳

豚肉とれんこ
んの胡麻カ
レー炒めの香
りで食欲がそ
そられます。



成分値
エネルギー 491 kcal
たんぱく質 25.2 g
脂質 25.8 g
炭水化物 39.4 g
カルシウム 57 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げ／ビーフンの炒め物	・卵・小麦
豚肉とれんこんの胡麻カレー炒め○	
ごぼうとツナの中華炒め煮	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
野菜と豆腐の味噌煮○	・小麦
マッシュルームとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
大根のコンソメ煮○	
小粒大福	・乳成分

6月 4日(水) こだわり御膳

サワラの南部
焼きは黒胡麻
と白胡麻を使
用しています。



成分値
エネルギー 417 kcal
たんぱく質 17.6 g
脂質 21.7 g
炭水化物 37.7 g
カルシウム 50 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ デミグラスソース○／スパゲティソテー／オムレツ○	・卵・小麦
サワラの南部焼き／人参とねぎの炒め物○	・小麦
チンゲン菜としめじの中華炒め○	・小麦
オクラとハムのコンソメ煮○	・乳成分
じゃがいもとピーマンの甘辛炒め○	・小麦
結び昆布と人参の中華煮○	・小麦
カリフラワーとちくわの炒め物	・卵・小麦
うぐいす豆	

6月 6日(金) こだわり御膳

梅の日
本日は梅の日
です。梅を使
用したサバの
梅照り焼きを
お楽しみくだ
さい。



成分値
エネルギー 421 kcal
たんぱく質 22.7 g
脂質 24.3 g
炭水化物 31.8 g
カルシウム 47 mg
食塩相当量 3.1 g

献立名	アレルギー
サバの梅照り焼き／切干大根の煮物○／肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
親子煮○	・卵・小麦
マカロニと野菜のカレー炒め○	・卵・乳成分・小麦
なすの中華ごま風味	・小麦
オクラとあさりの洋風煮	
揚げじゃが 海苔塩風味	
ブロッコリーのおかか炒め	・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		
6	月	2	日	月	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
6	月	3	日	火	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
6	月	4	日	水	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
6	月	5	日	木	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
6	月	6	日	金	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

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		
6	月	2	日	月	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
6	月	3	日	火	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
6	月	4	日	水	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
6	月	5	日	木	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
6	月	6	日	金	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・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を使用											

<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							
6月2日	月	鱈(タラ)のきのこクリーム	274 kcal	18.2 g	15.9 g	19.2 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦			
		海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび			
		鰯(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦			
		青椒肉絲	302 kcal	18.5 g	15.9 g	23.2 g	1.8 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