

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

6月 9日(月)
↓
6月 13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 10日(火) おかず

国産野菜を使用した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
382 kcal
たんぱく質
15.8 g
脂質
23.5 g
炭水化物
30.2 g
カルシウム
48 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
サバの粕漬け焼き／小松菜とさつま揚げの炒め物／ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・卵・小麦
豆腐と野菜の洋風煮	
春雨中華サラダ	・小麦
ピーマンとこんにゃくのピリ辛炒め	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	

6月 12日(木) おかず

7種のスパイスを使用したカレー春巻きはいかがですか？



成分値
エネルギー
384 kcal
たんぱく質
18.6 g
脂質
21.6 g
炭水化物
29.1 g
カルシウム
25 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
タラのムニエル／平サヤいんげんのソテー／カレー春巻き	・乳成分・小麦
マカロニとベーコンのケチャップ炒め	・卵・乳成分・小麦
大根とオクラの中華煮○	・小麦
カリフラワーとひき肉のバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
なすのおかか煮	・小麦
がんもの煮物	・小麦

6月 9日(月) おかず

豚肉と豆の炒め物は、焼き肉のたれを使用しました。



成分値
エネルギー
443 kcal
たんぱく質
19.4 g
脂質
22.7 g
炭水化物
43.0 g
カルシウム
39 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と豆の炒め物／ちくわの天ぷら	・小麦
れんこんつくね○／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
わかめとささみの中華煮○	・小麦
じゃがいもとブロッコリーのバター風味ソテー○	・乳成分
大根の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

6月 11日(水) おかず

ハンバーグは豆味噌を使用したコクのあるたれで仕上げました。



成分値
エネルギー
392 kcal
たんぱく質
15.2 g
脂質
20.7 g
炭水化物
40.6 g
カルシウム
66 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 豆味噌だれ○／スパゲティソテー／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
ピーマンとウインナーの塩炒め	・卵
キャベツとあげの煮物○	・小麦
ブロッコリーとメンマの中華炒め	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	・小麦

6月 13日(金) おかず

イカとすり身のフライはかわいらしいドーナツ型です。



成分値
エネルギー
385 kcal
たんぱく質
19.5 g
脂質
20.7 g
炭水化物
33.0 g
カルシウム
66 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
肉団子の塩だれ炒め○／イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
ブリのサンショウ焼き	・小麦
さつまいもと人参のコンソメ煮○	
小松菜とコーンの中華炒め	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
芽キャベツの中華煮	・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

6月 9日(月)
↓
6月 13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 10日(火) ごはん

野菜入りの豆腐ハンバーグは照り焼きにしました。



成分値
エネルギー
506 kcal
たんぱく質
14.6 g
脂質
13.1 g
炭水化物
83.1 g
カルシウム
22 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
照り焼き豆腐ハンバーグ○/マカロニソテー	・卵・小麦
ピーマンとツナの中華煮	・小麦
キャベツとウインナーのレモンペッパーソテー○	・卵・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

6月 12日(木) ごはん

塩こうじを使用した優しい味わいの肉じゃがをお召し上がりください。



成分値
エネルギー
549 kcal
たんぱく質
13.7 g
脂質
18.0 g
炭水化物
79.8 g
カルシウム
30 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
塩こうじ肉じゃが○	・小麦
キャベツとハムのソース炒め○	・乳成分
揚げ餃子○/ビーフンの炒め物	・小麦
椎茸と人参の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

6月 9日(月) ごはん

甘味と辛味が楽しめるハニーマスタードソースはクセになる味です。

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
498 kcal
たんぱく質
17.6 g
脂質
13.6 g
炭水化物
73.9 g
カルシウム
81 mg
食塩相当量
1.6 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード焼き/スパゲティソテー	・卵・小麦
切干大根のそぼろ煮○	・小麦
小松菜とあさりの塩炒め	
揚げ出し豆腐	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

6月 11日(水) ごはん

ほんのり甘いさつまいもをお楽しみください。



成分値
エネルギー
521 kcal
たんぱく質
19.1 g
脂質
14.8 g
炭水化物
78.0 g
カルシウム
46 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
サバのサンショウ焼き/小松菜と人参の炒め物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
野菜とさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
しそひじき	・小麦
ごはん○	

6月 13日(金) ごはん

マスにバター醤油の風味がよく合います。



成分値
エネルギー
483 kcal
たんぱく質
17.9 g
脂質
11.2 g
炭水化物
76.8 g
カルシウム
23 mg
食塩相当量
1.5 g

献立名	アレルギー
マスのバター醤油風味焼き/平サヤいんげんと人参の炒め物○	・乳成分・小麦
玉ねぎとオクラの洋風煮○	
れんこん肉詰めフライ/マカロニソテー	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
うぐいす豆	
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 9日(月)
↓
6月 13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 10日(火) こだわり御膳

牛肉はデミ
ソースで洋風
に仕上げまし
た。



成分値
エネルギー
529 kcal
たんぱく質
24.3 g
脂質
31.9 g
炭水化物
36.2 g
カルシウム
59 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
マスのバジルオイル焼き／スパゲティソテー／厚切りハムカツ	・卵・乳成分・小麦
牛肉と野菜のデミソース和え	・小麦
カリフラワーと豆のソテー	
切干大根とさつま揚げの煮物	・卵・小麦
いんげんの塩昆布炒め	・小麦
がんもとうずら卵の煮物	・卵・小麦
小松菜と帆立の中華炒め	・小麦
香の物	

6月 12日(木) こだわり御膳

ほんのりレモ
ンが香るさつ
まいもの煮物
はいかがです
か？



成分値
エネルギー
426 kcal
たんぱく質
19.7 g
脂質
25.3 g
炭水化物
33.6 g
カルシウム
63 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
サバの粕漬焼き／小松菜とコーンの炒め物／春巻き	・卵・小麦
チャプチェ○	・小麦
舞茸と人参のバター風味ソテー○	・乳成分
アスパラとささみの中華炒め	・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
ひじきとハムの炒め煮○	・乳成分・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
香の物	

6月 9日(月) こだわり御膳

アジフライには小骨
が含まれているので
ご注意ください。

タルタルソースは電子レ
ンジで温められません。アジ
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
545 kcal
たんぱく質
21.5 g
脂質
33.1 g
炭水化物
42.9 g
カルシウム
83 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
アジフライ タルタルソース／焼売／マカロニソテー	・卵・小麦
豚肉とブロッコリーの炒め物 蒲焼さだれ○	・小麦
ピーマンと玉ねぎの中華炒め	・小麦
大根とあさりの洋風煮○	
キャベツとベーコンのケチャップソテー○	・卵・乳成分
こんにゃくと椎茸の煮物○	・小麦
チンゲン菜とねぎのちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
小粒大福	・乳成分

6月 11日(水) こだわり御膳

ブリは食欲がそそ
れる生姜焼きにし
ました。

白菜とイカの炒め物は、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
413 kcal
たんぱく質
24.2 g
脂質
26.3 g
炭水化物
24.3 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の塩だれ炒め○／れんこん肉詰めフライ	・小麦
ブリの生姜焼き／オクラのだし煮	・小麦
ブロッコリーとウインナーのハニーマスタード炒め	・卵
白菜とイカの炒め物	・小麦
わかめとしめじの中華煮○	・小麦
大根のツナ煮○	・小麦
高野豆腐の味噌煮	・小麦
香の物	・小麦

6月 13日(金) こだわり御膳

豚肉と野菜の
炒め物に食
感が良い
ザーサイを合
わせました。



成分値
エネルギー
445 kcal
たんぱく質
19.1 g
脂質
25.3 g
炭水化物
36.5 g
カルシウム
61 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天ぷら・オクラ天)	・小麦・えび
豚肉と野菜のザーサイ炒め○	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーとちくわのソース炒め	・卵
野菜と大豆の和風煮○	・小麦
キャベツと木耳の中華煮○	・小麦
野菜の五色焼き	・卵・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9日	月	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
6月10日	火	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
6月11日	水	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
6月12日	木	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
6月13日	金	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

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9日	月	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
6月10日	火	三元豚ヒレカツとシューマイ		604 kcal	30.4 g	33.0 g	46.2 g	27 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦
6月11日	水	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
6月12日	木	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
6月13日	金	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

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9日	月	回鍋肉		274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
		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
		カツ煮		299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦
		鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮		281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
		鱈(タラ)のおろしポン酢		280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g	卵・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