

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

5月 19日(月)  
↓  
5月 23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 19日(月) おかず

本日の小粒大福はゆずあんを使用しています。



タルタルソースは電子レンジで温められません。サラダにかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	444 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	25.1 g
炭水化物	39.6 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
白身フライ タルタルソース/マカロニとベーコンのソテー	・卵・乳成分・小麦
れんこんつくね〇/玉ねぎと人参の炒め物〇	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーとツナのバター醤油風味ソテー	・乳成分・小麦
ひじきの炒め煮〇	・小麦
ごぼうのカレー煮〇	・小麦
小粒大福	・乳成分

5月 20日(火) おかず

豚肉に爽やかな味のバジルオイルを合わせました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	12.3 g
脂質	26.0 g
炭水化物	27.2 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉のバジルオイル焼き/キャベツの炒め物〇/舞茸入りかき揚げ〇	・卵・乳成分・小麦
野菜とたまごの中華炒め〇	・卵・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
大根とちくわの味噌炒め〇	・卵・小麦
なすのおかか醤油	・小麦
がんもの煮物	・小麦

5月 21日(水) おかず

ひじきの和風サラダは生姜風味に仕上げました。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	22.5 g
炭水化物	29.0 g
カルシウム	37 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
サバのみりん醤油焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物/ハムカツ	・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉のソース炒め〇	
ひじきの和風サラダ	・小麦
いんげんと人参のちりめん炒め	・卵・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	

5月 22日(木) おかず

豚肉野菜巻きフライは人参といんげんを使用しています。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	21.3 g
炭水化物	33.1 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ジンジャーソース〇/豚肉野菜巻きフライ/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとあさりのバター風味ソテー	・乳成分
平サヤいんげんとコーンの洋風煮	
玉ねぎときのこの中華炒め〇	・小麦
さつまいもと人参の煮物〇	・小麦
香の物	・小麦

5月 23日(金) おかず

鶏肉のサンゾク焼きは醤油ベースの甘辛い味付けです。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	23.3 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
鶏肉のサンゾク焼き/ビーフンの炒め物〇/彩りたけのこしょうまい	・小麦
根菜と豚肉の中華ごま炒め〇	・小麦
キャベツと豆のケチャップ炒め〇	・乳成分
小松菜とメンマの中華煮	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
りんごシロップ漬け	

※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

5月 19日(月)  
↓  
5月 23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 19日(月) ごはん

豚肉のスタミナ炒めはにんにくを使用しています。



成分値	
エネルギー	503 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	14.2 g
炭水化物	78.7 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉のスタミナ炒め	・小麦
小松菜とさつま揚げの中華煮	・卵・小麦
豆腐とこんにゃくの煮物	・小麦
揚げじゃが	
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

## 5月 20日(火) ごはん

やさしい味わいの青菜のお浸しをご用意しました。



成分値	
エネルギー	510 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	16.5 g
炭水化物	70.9 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き／ごぼうの炒め物○	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
いなり餃子／ピーマンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
黒豆	・小麦
ごはん○	

## 5月 21日(水) ごはん

ハンバーグ デミタソースでごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	13.5 g
炭水化物	75.8 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ デミタソース○／マカロニソテー	・乳成分・小麦
オクラと人参のコンソメ煮○	
野菜とハムのピリ辛炒め○	・乳成分・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

## 5月 22日(木) ごはん

鶏チリは衣をつけて揚げた鶏肉にチリソースを合わせたメニューです。



成分値	
エネルギー	554 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	19.2 g
炭水化物	72.6 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
鶏チリ	・乳成分・小麦
小松菜と人参の塩炒め	
ごぼうとこんにゃくの炒め物	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

## 5月 23日(金) ごはん

ピーマン肉詰めフライには醤油やソース等お好みで調味料をかけてお召上がりください。



成分値	
エネルギー	480 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	12.5 g
炭水化物	74.7 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
ピーマン肉詰めフライ／スパゲティソテー	・小麦
わかめと人参の中華煮○	・小麦
タラの塩こうじ焼き／玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○	
人参と椎茸の煮物○	・小麦
がんもの煮物	・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

5月 19日(月)  
↓  
5月 23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 19日(月) こだわり御膳

アジはみぞれ  
あんでさっぱり  
と食べられます。



成分値	
エネルギー	451 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	25.4 g
炭水化物	36.6 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の中華炒め○/豆腐ステーキ	・小麦
アジのみぞれあんでさっぱり/ビーフンの炒め物	・小麦
しめじとツナの和風炒め○	・小麦
ブロッコリーとハムのカレー炒め	・乳成分・小麦
人参マリネ	
なすの味噌煮	・小麦
ひじきとさつま揚げの煮物○	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

## 5月 20日(火) こだわり御膳

国産の大根・人  
参・ゆず皮で  
作ったなますは  
いかがです  
か？



成分値	
エネルギー	477 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	27.1 g
炭水化物	36.9 g
カルシウム	88 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ トマトソース○/スパゲティソテー/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
ブリの香辛焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○	・小麦
椎茸と木の葉しんじょの中華煮	・小麦
こんにゃくとれんこんの煮物	・小麦
ゆずなます○	
ウインナーとキャベツの塩炒め○	・卵
小松菜とあげの中華ごま炒め	・小麦
うぐいす豆	

## 5月 21日(水) こだわり御膳

牛肉に甘辛い  
味付けがよく合  
います。



成分値	
エネルギー	401 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	22.0 g
炭水化物	28.2 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
タラの照り焼き/わかめとねぎの煮物○/棒餃子	・小麦
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
野菜とメンマの中華炒め○	・小麦
カリフラワーとコーンの洋風煮	
青菜のお浸し	・小麦
がんもとうずら卵の煮物	・卵・小麦
ちくわと枝豆のバター風味ソテー	・卵・乳成分
香の物	・小麦

## 5月 22日(木) こだわり御膳

かながわ夢ポークは神  
奈川県のブランド肉で  
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	381 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	20.1 g
炭水化物	25.5 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード焼き/ビーマンと玉ねぎのソテー/カレーの煮付け	・卵・小麦
麻婆春雨○	・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
チンゲン菜と大根の中華煮○	・小麦
めかぶおくら	・小麦
焼売(かながわ夢ポーク)○	・小麦
キャベツとあさりのバター醤油風味ソテー○	・乳成分・小麦
りんごシロップ漬け	

## 5月 23日(金) こだわり御膳

じゃがいもの定  
番料理、ジャーマン  
ンポテトをご  
用意しました。



成分値	
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	24.8 g
炭水化物	33.4 g
カルシウム	79 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と豆のソース炒め○/サワラのムニエル	・乳成分・小麦
鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
小松菜と玉ねぎの中華煮	・卵・小麦
ジャーマンポテト○	・卵・乳成分
こんにゃくの柚子風味	・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごぼうのカレー煮○	・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	
5月19日	月	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
5月20日	火	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21日	水	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22日	木	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
5月23日	金	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

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19日	月	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
5月20日	火	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
5月21日	水	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
5月22日	木	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23日	金	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

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	カルシウム	食塩相当量	
5月19日	月	鯖(サバ)と鯖(サワラ)の塩麴焼き		280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g		小麦
		八宝菜		280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g		卵・小麦・えび・かに
		穴子のとろとろ卵とじ		275 kcal	18.9 g	16.0 g	17.3 g	2.2 g		卵・小麦
		鶏ちゃん		271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g		小麦
		鰯(カレイ)の中華あんかけ		279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g		卵・乳成分・小麦・かに

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。

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