

おかずタイプ

うちの晩ごはん

夕食
生協の
宅配

6月 30日(月)
↓
7月 4日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮した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。

パルシステム千葉
pal・system

6月 30日(月) おかず

ゆずあんを使用した小粒大福をご用意しました。

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。



成分値
エネルギー 425 kcal
たんぱく質 16.4 g
脂質 23.3 g
炭水化物 38.1 g
カルシウム 69 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
アジフライ／焼売／ビーフンの炒め物○	・卵・小麦
キャベツと豚肉の胡麻カレー炒め○	
平サヤいんげんとちりめんのコンソメ煮○	・卵
ひじき煮	・卵・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 1日(火) おかず

タラは香草で洋風に仕上げました。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 19.7 g
脂質 23.1 g
炭水化物 29.3 g
カルシウム 61 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
豚キムチ	・小麦・えび
タラの香草焼き／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
大根と人参の炒め物○	・小麦
ピーマンとハムの中華煮	・乳成分・小麦
ちくわの天ぷら	・小麦
香の物	・小麦

7月 2日(水) おかず

じゃがいもにバジルソースがよく合います。



成分値
エネルギー 386 kcal
たんぱく質 33.7 g
脂質 23.3 g
炭水化物 28.0 g
カルシウム 21 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き／メンチカツ／オクラのだし煮	・乳成分・小麦
じゃがいもとウインナーのバジルソテー○	・卵・乳成分・小麦
野菜とささみのピリ辛炒め○	・小麦
いんげんと玉ねぎの洋風煮	
人参とがんもの煮物○	・小麦
香の物	

7月 3日(木) おかず

なすは青じその風味でさっぱりと食べられます。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 12.9 g
脂質 25.1 g
炭水化物 25.4 g
カルシウム 36 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 玉子あんかけ○／豆腐ナゲット○	・卵・乳成分・小麦
大根とこんにゃくの味噌煮○	・小麦
カリフラワーとベーコンのケチャップソテー	・卵・乳成分
きんぴらごぼう	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	・小麦

7月 4日(金) おかず

チャプチェは四川豆板醤でピリ辛な味です。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 12.6 g
脂質 24.0 g
炭水化物 30.4 g
カルシウム 76 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
鶏肉のきじ焼き／玉ねぎとコーンの炒め物○／春巻き	・小麦
チャプチェ	・小麦
小松菜とあさりの炒め物	・小麦
わかめとメンマの中華煮○	・小麦
さつまいもの煮物○	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	

※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

6月30日(月) ごはん

夕食
生協の
宅配

6月 30日(月)
↓
7月 4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、塩分に配慮した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。

春雨中華サ
ラダの程よい
酸味で食欲
がそそられま
す。



成分値
エネルギー 500 kcal
たんぱく質 13.8 g
脂質 10.8 g
炭水化物 84.1 g
カルシウム 42 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
肉団子のトマトソース○	・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
じゃがいもといんげんの甘辛炒め○	・小麦
高野豆腐の味噌煮	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

7月1日(火) ごはん

サバは風味
の良いおか
かと合わせ
ました。



成分値
エネルギー 489 kcal
たんぱく質 20.2 g
脂質 15.6 g
炭水化物 68.8 g
カルシウム 36 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
サバのおかか煮／わかめと玉ねぎの和風煮○	・小麦
野菜とさつま揚げの中華ごま炒め○	・卵・小麦
キャベツと豚肉のカレー炒め○	・小麦
大根の洋風煮○	
焼売	・乳成分・小麦
ごはん○	

7月2日(水) ごはん

黒酢あんで
仕上げた鶏
肉でごはん
がすすみま
す。



成分値
エネルギー 529 kcal
たんぱく質 19.2 g
脂質 15.9 g
炭水化物 77.2 g
カルシウム 32 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
鶏肉の黒酢あんかけ	・乳成分・小麦
ひじき煮○	・小麦
野菜とツナのソース炒め○	
こんにゃくと椎茸の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

7月3日(木) ごはん

ピリッとした
辛味が楽し
めるブリのサ
ンショウ焼き
はいかがで
すか？



成分値
エネルギー 505 kcal
たんぱく質 21.0 g
脂質 16.7 g
炭水化物 68.7 g
カルシウム 58 mg
食塩相当量 1.2 g

献立名	アレルギー
ブリのサンショウ焼き／玉ねぎとブロッコリーの炒め物○	・小麦
ピーマンと竹輪のバター風味ソテー	・卵・乳成分
小松菜とひき肉の中華炒め	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

7月4日(金) ごはん

お好み焼きには
お好みでソース
やマヨネーズを
かけてお召し上
がりください。



成分値
エネルギー 531 kcal
たんぱく質 14.9 g
脂質 19.4 g
炭水化物 73.3 g
カルシウム 33 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
豚しゃぶ ごまドレッシング	・小麦
大根とベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
紅生姜入りかき揚げ○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
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 30日(月)
↓
7月 4日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮した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 30日(月) こだわり御膳

蓮根と挽肉の照り焼きは食べ応えがあります。

いんげんとイカの中華炒めは、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	452 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	26.2 g
炭水化物	35.8 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ブリの金山寺味噌焼き／小松菜と人参の炒め物／大葉春巻き	・小麦
蓮根と挽肉の照り焼き	・小麦
いんげんとイカの中華炒め	・小麦
豆腐とオクラのおかか煮	・小麦
ひじきとツナのバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
大根のカレー煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 1日(火) こだわり御膳

豚肉と野菜のレモンザーサイ炒めは風味や食感が楽しめます。



成分値	
エネルギー	512 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	28.7 g
炭水化物	44.5 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
白身魚フライ・揚げ餃子／スパゲティソテー	・小麦
豚肉と野菜のレモンザーサイ炒め○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
ごぼうとさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
カリフラワーとピーマンの塩炒め	
りんごシロップ漬け	

7月 2日(水) こだわり御膳

牛肉を使用した肉じゃがはいかがですか。



成分値	
エネルギー	518 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	30.2 g
炭水化物	35.3 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
赤魚の照り焼き／玉ねぎとブロッコリーの炒め物○／ピーマン肉詰めフライ	・小麦
牛肉じゃが○	・小麦
マカロニとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
野菜とあさりの洋風煮	
鶏肉の八幡巻き	・小麦
芽キャベツの煮物	・小麦
香の物	

7月 3日(木) こだわり御膳

和食の定番、切干大根煮をご用意しました。



成分値	
エネルギー	421 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	21.5 g
炭水化物	37.4 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉のすき焼き○／コーンコロケ	・小麦
タラの香草焼き／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ゴーヤとウインナーのソース炒め	・卵
うずら卵と結び昆布の中華煮	・卵・小麦
いんげんとメンマの炒め物○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
チンゲン菜の玉子炒め○	・卵・小麦
香の物	

7月 4日(金) こだわり御膳

豆腐ナゲットには国産野菜が入っています。



成分値	
エネルギー	415 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	23.5 g
炭水化物	26.3 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉とブロッコリーのガリバタ醤油炒め○／豆腐ナゲット○	・乳成分・小麦
カレイの塩こうじ焼き／キャベツと人参の炒め物○	・小麦
ピーマンとハムのソテー	・乳成分
じゃがいもとひき肉のケチャップ炒め○	・乳成分
れんこんとちくわの炒め物	・卵・小麦
ジャージャーなす	・小麦・えび
大根と枝豆のコンソメ煮○	
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	30	日	月	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
7	月	1	日	火	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
7	月	2	日	水	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
7	月	3	日	木	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
7	月	4	日	金	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

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	30	日	月	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
7	月	1	日	火	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
7	月	2	日	水	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
7	月	3	日	木	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
7	月	4	日	金	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

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					アレルゲン
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
6月30日	月	赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
		海鮮チゲ	271 kcal	18.6 g	13.2 g	21.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		鱈(タラ)のもろみ味噌	271 kcal	18.5 g	14.7 g	20.6 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		和風ハンバーグ	274 kcal	20.1 g	14.3 g	20.4 g	2.4 g	卵・乳成分・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