

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

6月 23日(月)
↓
6月 27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、压榨一番搾り菜種油、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 23日(月) おかず

【レンコン肉詰めフライ】手作りで手間のかかるフライをご用意しました。【ごぼうの和風煮】煮物は美味しいと好評の一品です。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	21.2 g
炭水化物	38.5 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のトマトソース和え	・小麦
レンコン肉詰めフライ/スパゲティソテー	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの中華炒め○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごぼうの和風煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

6月 24日(火) おかず

【国産野菜コロッケ】人参やコーンを使用しています。【ひじきの炒め煮】シンプルなひじき料理をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	388 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	20.7 g
炭水化物	30.8 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
カレイの西京焼き/玉ねぎと小松菜の炒め物○/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
マカロニとウインナーのバジルソテー○	・卵・乳成分・小麦
大根と平サやいんげんの洋風煮○	
ひじきの炒め煮○	・小麦
焼売	・卵・小麦
香の物	

6月 25日(水) おかず

【黒酢肉団子】肉団子は野菜入りの黒酢あんです。【枝豆入りかき揚げ】手作りのかき揚げはいかがですか？



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	20.1 g
炭水化物	43.0 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
黒酢肉団子○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
枝豆入りかき揚げ○	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
じゃがいもと舞茸の甘辛炒め○	・卵・乳成分・小麦
なすの塩だれ	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

6月 26日(木) おかず

【棒餃子】お好みに酢醤油やラー油をご使用ください。【こんにやくとさつまいもの中華煮】国産のこんにやくとさつまいものを煮ました。



成分値	
エネルギー	409 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	22.3 g
炭水化物	34.4 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
プリの照り焼き/キャベツと人参の炒め物○/棒餃子	・小麦
あさりとビーフンの塩炒め	
豆のごま和えサラダ	・小麦
玉ねぎとカリフラワーの煮物○	・小麦
こんにやくとさつまいもの中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

6月 27日(金) おかず

【とんかつカレーソース】カレーソースはスパゲティにもよく合います。【玉子焼き】お弁当の定番おかずです。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	19.2 g
炭水化物	37.8 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
とんかつ カレーソース/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ひき肉と小松菜の中華炒め	・小麦
わかめと玉ねぎの煮物○	・小麦
玉ねぎとピーマンのハニーマスタードソテー○	・乳成分
玉子焼き○	・卵・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

夕食
生協の
宅配

6月 23日(月)
↓
6月 27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、压榨一番搾り菜種油、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 23日(月) ごはん

【ハンバーグ梅風味あん】さっぱりとした梅いりの和風あんので仕上げました。【がんもと人参の味噌煮】煮物は美味しいと好評の一品です。



成分値	
エネルギー	557 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	15.2 g
炭水化物	85.8 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 梅風味あん○	・乳成分・小麦
野菜とメンマの煮物	・小麦
カレールー包み揚げ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
がんもと人参の味噌煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

6月 24日(火) ごはん

【ピーマンと玉ねぎの炒め物】彩りの良い炒め物をご用意しました。【いかとすり身のフライ】かわいらしいドーナツ型のフライです。



成分値	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	15.4 g
炭水化物	72.9 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
ガリバタ風ポーク/ピーマンと玉ねぎの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎとさつま揚げのソース炒め○	・卵・小麦
人参マリネ	
香の物	・小麦
ごはん○	

6月 25日(水) ごはん

【カレイのレモンペッパー焼き】爽やかな風味と辛味が楽しめます。【ハムカツ】ソースやマヨネーズがよく合います。



成分値	
エネルギー	490 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	9.1 g
炭水化物	80.0 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
カレイのレモンペッパー焼き/キャベツと人参のコンソメ煮○	・乳成分・小麦
人参とれんこんの炒め物○	・小麦
ハムカツ/ナポリタン○	・乳成分・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

6月 26日(木) ごはん

【鶏肉の磯辺唐揚げ】手作り唐揚げでごはんがすすみます。【じゃがいもとブロッコリーのバター風味ソテー】じゃがいもとバター風味の相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	521 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	18.0 g
炭水化物	69.2 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
鶏肉の磯辺唐揚げ	・乳成分・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
小松菜とちくわの炒め物	・卵・小麦
大根のカレー煮○	・小麦
ごま昆布	・小麦
ごはん○	

6月 27日(金) ごはん

【国産野菜コロッケ】人参やコーンを使用しています。【こんにゃくと椎茸の中華煮】オイスターソースを加えて煮ました。



成分値	
エネルギー	492 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	11.7 g
炭水化物	77.0 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
タラの南部焼き/人参と平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
野菜と豚肉のピリ辛炒め○	・小麦
国産野菜コロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
こんにゃくと椎茸の中華煮○	・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。

6月23日(月) こだわり御膳

こだわりの晩ごはん

夕食
生協の
宅配

6月23日(月)
↓
6月27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、压榨一番搾り菜種油、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。



【豚肉のジンジャーソース】ジンジャーの風味で食欲がそそられます。
【こんにやくと椎茸の煮物】煮物は美味しいと好評の一品です。

成分値	
エネルギー	432 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	19.1 g
炭水化物	43.9 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のジンジャーソース/ブロッコリーと玉ねぎのソテー/いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
国産真アジつみれの中華煮○	・小麦
根菜の甘辛炒め	・小麦
こんにやくと椎茸の煮物○	・小麦
平サヤいんげんとツナの洋風煮	
小松菜とハムのバター風味ソテー	・乳成分
じゃがいもと大豆の和風煮○	・小麦
ごま団子	

6月24日(火) こだわり御膳

【タンドリーチキン】十数種類の香辛料を使用しています。【ひじきとちくわの煮物】シンプルなひじき料理をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	440 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	23.4 g
炭水化物	36.3 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
サワラの香草焼き/玉ねぎとアスパラのソテー○/タンドリーチキン	・乳成分・小麦
北海道男爵のコロッケ○/ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとウインナーのソース炒め	・卵
オクラのお浸し	・小麦
ひじきとちくわの煮物	・卵・小麦
芽キャベツの中華煮	・小麦
香の物	・小麦

6月25日(水) こだわり御膳

【鮭フライ】お好みで醤油やマヨネーズをお使いください。【根菜マリネ】根菜をさっぱりと食べられるマリネにしました。



成分値	
エネルギー	432 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	22.8 g
炭水化物	36.4 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○/スパゲティソテー/ポテトチキンロール	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜の和風炒め○	・小麦
ピーマンとツナの塩炒め	
わかめとメンマの中華煮	・小麦
根菜マリネ	
大根とチンゲン菜の炒め物○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	・小麦

6月26日(木) こだわり御膳

【天ぷら盛り合わせ】3種盛りになりました。【サバのサンゾク焼き】醤油ベースの甘辛いタレを使用しています。



成分値	
エネルギー	455 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	24.9 g
炭水化物	39.9 g
カルシウム	83 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぷら・さつまいも天・舞茸入りかき揚げ)○	・小麦
サバのサンゾク焼き/きんぴらごぼう	・小麦
あさりと野菜の炒め物○	・小麦
ブロッコリーとはんぺんのスープ煮	・卵・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
なすの中華煮	・小麦
小松菜とコーンのちりめん炒め	・卵・小麦
香の物	

6月27日(金) こだわり御膳

【ホキのねぎ塩だれ】淡泊な味わいのホキにねぎ塩だれがよく合います。【春雨中華サラダ】ごま油の香りをきかせました。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	21.9 g
炭水化物	32.3 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
ホキのねぎ塩だれ/ピーマンと玉ねぎの炒め物/大根餅○	・卵・乳成分・小麦・えび
豚肉と白菜の煮物○	・小麦
カリフラワーとベーコンのケチャップ炒め	・卵・乳成分
マッシュルームといんげんのコンソメ炒め	
春雨中華サラダ	・小麦
わかめと油揚げの中華煮	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
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。

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23日	月	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24日	火	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25日	水	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26日	木	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
6月27日	金	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

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23日	月	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
6月24日	火	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25日	水	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26日	木	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27日	金	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

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23日	月	味噌おでん		277 kcal	18.3 g	14.8 g	19.3 g	2.2 g		卵・小麦・えび
		豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ		275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g		卵・小麦・えび
		八宝菜		280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g		卵・小麦・えび・かに
		鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き		271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g		卵・乳成分・小麦
		鶏肉の麴焼き		273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g		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