

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

6月 16日(月)



6月 20日(金)

人気献立週間

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 17日(火) おかず

【豚肉のカレー
ケチャップ炒め】
スパイスとケ
チャップのうま
味がマッチして
います。【ハムカ
ツ】お好みで
ソースや醤油を
お使いください。



成分値
エネルギー
414 kcal
たんぱく質
14.9 g
脂質
24.1 g
炭水化物
35.8 g
カルシウム
51 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉のカレーケチャップ炒め	
ハムカツ／マカロニソテー	・乳成分・小麦
わかめとちりめんの和風煮○	・卵・小麦
平サヤいんげんとツナのバター風味ソテー	・乳成分
大根の中華煮○	・小麦
うぐいす豆	

6月 19日(木) おかず

【サバの金山
寺味噌焼き】う
ま味のある金
山寺味噌を使
用しました。
【厚揚げの煮
物】定番の味
付けをお楽し
みください。



成分値
エネルギー
389 kcal
たんぱく質
22.4 g
脂質
22.1 g
炭水化物
27.6 g
カルシウム
75 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
サバの金山寺味噌焼き／小松菜の煮物／野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
ビーフンと玉子の炒め物○	・卵・小麦
オクラとハムの中華煮	・乳成分・小麦
大根と枝豆の塩炒め○	
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	・小麦

6月 16日(月) おかず

【天ぷら盛り合
わせ】3種盛り
をお楽しみくだ
さい。【なすの
煮浸し】なすに
甘辛い味付け
がよく合います。



成分値
エネルギー
391 kcal
たんぱく質
12.3 g
脂質
23.5 g
炭水化物
33.2 g
カルシウム
15 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・オクラ天)	・小麦・えび
麻婆春雨○	・小麦
じゃがいもとベーコンのスープ煮○	・卵・乳成分
キャベツとさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
なすの煮浸し	・小麦
小粒大福	・乳成分

6月 18日(水) おかず

【豆腐ハンバー
グみぞれあん】
みぞれあん
でさっぱりと食
べられます。【こ
んにやくと人参
の煮物】煮物は
スタッフの中
でも人気のメ
ニューです。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
11.3 g
脂質
25.2 g
炭水化物
28.8 g
カルシウム
19 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ みぞれあん○／スパゲティソテー／揚げじゃが	・卵・小麦
豚肉と野菜のソース炒め	
紫キャベツのピクルス	・小麦
ブロッコリーとエリンギのバジルソテー○	・乳成分・小麦
こんにやくと人参の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

6月 20日(金) おかず

【唐揚げハニ
ーマスタードソ
ス】酸味のある
ソースで食欲
がそそれます。
【がんもの煮
物】味が染み
たがんもは
いかがです
か？



成分値
エネルギー
386 kcal
たんぱく質
20.4 g
脂質
21.5 g
炭水化物
29.0 g
カルシウム
34 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
唐揚げ ハニーマスタードソース／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにやくの中華そぼろ炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンのバター醤油風味ソテー○	・乳成分・小麦
イカの小判焼き	
人参マリネ	
がんもの煮物	・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。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

6月 16日(月)



6月 20日(金)

人気献立週間

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。

6月 17日(火) ごはん

【肉団子の味噌煮込み】味噌でコクを出しました。【ブリのタンドリー焼き】スパイスの香りで食欲がそそられます。



成分値
エネルギー
513 kcal
たんぱく質
19.8 g
脂質
16.0 g
炭水化物
72.4 g
カルシウム
17 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
肉団子の味噌煮込み○	・乳成分・小麦
人参とごぼうの中華ごま炒め○	・小麦
ブリのタンドリー焼き／玉ねぎといんげんの炒め物○	・乳成分・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

6月 19日(木) ごはん

【鶏天ゆかり風味】鶏天の衣にゆかりを合わせました。【なすのおかか煮】甘辛い味付けとおかかがよく合います。



成分値
エネルギー
536 kcal
たんぱく質
18.9 g
脂質
18.9 g
炭水化物
70.6 g
カルシウム
18 mg
食塩相当量
1.3 g

献立名	アレルギー
鶏天 ゆかり風味	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
玉ねぎとピーマンのカレー炒め○	・卵・小麦
なすのおかか煮	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分
ごはん○	

6月 16日(月) ごはん

【ポークジンジャー】豚肉と生姜の相性は抜群です。【炊き合わせ】3種の具材をご用意しました。



成分値
エネルギー
510 kcal
たんぱく質
16.8 g
脂質
15.1 g
炭水化物
74.3 g
カルシウム
18 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
ポークジンジャー／スパゲティソテー／ブロッコリーの洋風煮	・卵・小麦
平サやいんげんと玉子のコンソメ炒め	・卵
炊き合わせ(車麩・こんにゃく・人参)○	・小麦
ちくわの磯辺天	・小麦
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

6月 18日(水) ごはん

【タラのサンショウ焼き】クセのないタラは爽やかなサンショウ焼きにしました。【コーンコロッセ】コーンの甘みと粒感が楽しめます。



成分値
エネルギー
495 kcal
たんぱく質
17.7 g
脂質
12.0 g
炭水化物
76.1 g
カルシウム
46 mg
食塩相当量
1.3 g

献立名	アレルギー
タラのサンショウ焼き／玉ねぎと小松菜の炒め物○	・小麦
野菜とあさりのバター風味ソテー○	・乳成分
コーンコロッセ／マカロニソテー	・小麦
大根の煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

6月 20日(金) ごはん

【カレイの香草焼き】香草やパン粉を使用して洋風に仕上げました。【れんこんつくね】れんこんが食感のアクセントになっています。



成分値
エネルギー
502 kcal
たんぱく質
21.3 g
脂質
12.7 g
炭水化物
73.5 g
カルシウム
14 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
カレイの香草焼き／人参と平サやいんげんの炒め物○	・乳成分・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
れんこんつくね○／キャベツと人参の炒め物○	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
黒豆	・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 16日(月)



6月 20日(金)

人気献立週間

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 17日(火) こだわり御膳

【カレイのトマトソース焼き】さっぱりとしたトマトソースで仕上げました。
【牛すき焼き】牛肉のメニューをお楽しみください。



成分値
エネルギー
400 kcal
たんぱく質
19.9 g
脂質
20.3 g
炭水化物
33.5 g
カルシウム
49 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
カレイのトマトソース焼き／人参といんげんの炒め物○／三角えび春巻き	・小麦・えび
牛すき焼き	・小麦
チンゲン菜のツナ煮○	・小麦
ピーマンと小エビの炒め物	・小麦・えび
木耳の酢物	
かぼちゃの煮物	・小麦
ひじきとささみの洋風煮○	
香の物	

6月 19日(木) こだわり御膳

【ハンバーグゆばあんかけ】ゆば入りの和風あんので仕上げました。【タラのレモンペッパー焼き】レモンの爽やかな風味とペッパーの程よい辛味が特長です。



成分値
エネルギー
440 kcal
たんぱく質
23.9 g
脂質
22.5 g
炭水化物
34.6 g
カルシウム
124 mg
食塩相当量
3.1 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ゆばあんかけ○／カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
タラのレモンペッパー焼き／オクラ煮	・乳成分・小麦
ブロッコリーとあさりの炒め物	・小麦
小松菜とれんこんの中華炒め	・小麦
ピーマンとちくわの味噌炒め	・卵・小麦
つみれの和風煮	・卵・小麦
豆と玉ねぎの塩炒め	
白桃シロップ漬け	

6月 16日(月) こだわり御膳

【豚肉と野菜の黒酢和え】程よい酸味で箸がすすみます。【ごぼうの煮物】煮物は長く人気の一品です。



成分値
エネルギー
492 kcal
たんぱく質
21.9 g
脂質
24.4 g
炭水化物
48.1 g
カルシウム
62 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の黒酢和え○／いかの小判焼き	・小麦
まぐろカツ／スパゲティソテー	・小麦
きんぴらこんにゃく	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
オクラとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
じゃがいもとウインナーのカレー炒め煮○	・卵
ブロッコリーと玉子のバター風味ソテー	・卵・乳成分
小粒大福	・乳成分

6月 18日(水) こだわり御膳

【国産鶏肉の唐揚げねぎ塩だれ】手作りの唐揚げをお楽しみください。
【なすの煮浸し】なすに甘い味付けがよく合います。



成分値
エネルギー
417 kcal
たんぱく質
24.2 g
脂質
23.0 g
炭水化物
27.3 g
カルシウム
31 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ ねぎ塩だれ○／マカロニソテー	・乳成分・小麦
赤魚の西京焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦
野菜とエリンギのケチャップ炒め○	・乳成分
カリフラワーとカニカマの中華煮	・卵・小麦・かに
アスパラとハムのソテー	・乳成分
切干大根煮○	・小麦
なすの煮浸し	・小麦
香の物	・小麦

6月 20日(金) こだわり御膳

【豚肉と野菜のBBQソース炒め】BBQソースはトマトがベースになっています。【国産野菜コロッケ】人参やコーンを使用しています。



成分値
エネルギー
425 kcal
たんぱく質
21.1 g
脂質
23.5 g
炭水化物
32.1 g
カルシウム
57 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め○／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
アジの塩こうじ焼き／ごぼうの炒め物	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
いんげんのそぼろ炒め	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
大根と人参の洋風煮○	
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16日	月	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
6月17日	火	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g	卵・乳成分・小麦
6月18日	水	カレイの南蛮あんかけ弁当	760 kcal	21.0 g	20.9 g	117.1 g	46 mg	2.5 g	卵・小麦
6月19日	木	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g	乳成分・小麦
6月20日	金	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	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16日	月	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
6月17日	火	ブリの照焼と海鮮かき揚げ	646 kcal	35.7 g	42.1 g	28.3 g	33 mg	1.4 g	小麦・えび
6月18日	水	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
6月19日	木	豚肉のごましゃぶ風	383 kcal	19.4 g	22.3 g	28.8 g	81 mg	3.6 g	小麦
6月20日	金	鶏の唐揚げと塩焼きそば	887 kcal	43.3 g	62.9 g	38.3 g	22 mg	2.5 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16日	月	海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 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
		鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	小麦
		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
		赤魚のムニエル	277 kcal	20.2 g	14.4 g	19.3 g	2.3 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