

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食 生協の 宅配

7月 14日(月)
↓
7月 18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。

7月 14日(月) おかず

シンプルな白身フライに甘いチリソースを合わせました。



成分値
エネルギー 439 kcal
たんぱく質 16.6 g
脂質 25.8 g
炭水化物 36.2 g
カルシウム 54 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
白身フライ チリソース／れんこんつくね○	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜の中華炒め○	・小麦
ブロッコリーと玉子のバター風味ソテー	・卵・乳成分
ひじきの炒め煮○	・小麦
なすの中華風味	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 15日(火) おかず

しそが香る春雨サラダをご用意しました。



成分値
エネルギー 384 kcal
たんぱく質 14.2 g
脂質 25.0 g
炭水化物 28.8 g
カルシウム 52 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
豚ロースのトンテキ風／キャベツの炒め物○／舞茸入りかき揚げ○	・卵・小麦
野菜とツナの塩炒め○	
春雨サラダ しそ風味	・小麦
大根とちくわの中華ごま炒め○	・卵・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	・小麦

7月 16日(水) おかず

ひじきの和風サラダは生姜風味です。



成分値
エネルギー 385 kcal
たんぱく質 19.4 g
脂質 22.7 g
炭水化物 28.4 g
カルシウム 38 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
サバのサンショウ焼き／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ケチャップソテー○	・乳成分
ひじきの和風サラダ	・小麦
いんげんとしらすの炒め物	・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
香の物	

7月 17日(木) おかず

ハンバーグはみぞれあんできつぱりと食べられます。



成分値
エネルギー 388 kcal
たんぱく質 16.6 g
脂質 22.4 g
炭水化物 30.4 g
カルシウム 68 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ みぞれあん○／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ジルソテー	・乳成分・小麦
白菜とベーコンの中華煮○	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎときのこの和風炒め○	・小麦
さつまいもと人参の洋風煮○	
がんもの煮物	・小麦

7月 18日(金) おかず

香りの良い鶏肉の香草焼きをお楽しみください。



成分値
エネルギー 396 kcal
たんぱく質 15.1 g
脂質 24.2 g
炭水化物 30.7 g
カルシウム 68 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
鶏肉の香草焼き／マカロニソテー○／焼売	・卵・乳成分・小麦
根菜と豚肉の炒め物 蒲焼だれ○	・小麦
キャベツと豆のコンソメ炒め○	
小松菜とメンマの和風煮	・小麦
ごぼうの中華煮○	・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。

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

7月 14日(月)
↓
7月 18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。

7月 15日(火) ごはん

サバの南部
焼きは胡麻
を使用した一
品です。



成分値
エネルギー
530 kcal
たんぱく質
20.2 g
脂質
17.0 g
炭水化物
74.6 g
カルシウム
40 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
サバの南部焼き／ごぼうの炒め物	・小麦
オクラと人参の中華煮○	・小麦
いなり餃子／ピーマンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

7月 17日(木) ごはん

手作りの鶏
天をお楽しみ
ください。



成分値
エネルギー
532 kcal
たんぱく質
20.8 g
脂質
17.8 g
炭水化物
70.0 g
カルシウム
52 mg
食塩相当量
1.3 g

献立名	アレルギー
鶏天	・小麦
小松菜と人参の炒め物	・小麦
ごぼうとこんにゃくのピリ辛炒め	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
しそひじき	・小麦
ごはん○	

7月 14日(月) ごはん

夏が旬の
ゴーヤを使
用した炒め
物はいかが
ですか？



成分値
エネルギー
503 kcal
たんぱく質
14.6 g
脂質
16.7 g
炭水化物
73.8 g
カルシウム
39 mg
食塩相当量
1.4 g

献立名	アレルギー
豚肉とゴーヤの炒め物	・小麦
小松菜とさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
厚揚げとこんにゃくの煮物	・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
焼売	・乳成分・小麦
ごはん○	

7月 16日(水) ごはん

ハンバーグカ
レーソースで
食欲がそそ
られます。



成分値
エネルギー
517 kcal
たんぱく質
16.3 g
脂質
15.3 g
炭水化物
75.0 g
カルシウム
60 mg
食塩相当量
2.2 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ カレーソース○／マカロニソテー	・乳成分・小麦
青菜のお浸し	・小麦
野菜とベーコンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 18日(金) ごはん

ピーマン肉詰
めフライには
お好みで
ソースやマヨ
ネーズをご
使用ください。



成分値
エネルギー
482 kcal
たんぱく質
15.1 g
脂質
12.9 g
炭水化物
75.0 g
カルシウム
43 mg
食塩相当量
2.3 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
わかめと人参の和風煮○	・小麦
タラのバター醤油風味焼き／玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○	・乳成分・小麦
人参と椎茸の中華煮○	・小麦
香の物	
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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

7月 14日(月)
↓
7月 18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。

7月 14日(月) こだわり御膳

青菜のお浸しはやさしい
味わいです。



成分値
エネルギー
412 kcal
たんぱく質
20.4 g
脂質
21.5 g
炭水化物
36.5 g
カルシウム
74 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のトマトソース和え○/豆腐ステーキ	・小麦
アジのねぎ塩だれ/ビーフンの炒め物	・小麦
きのこツナのコンソメ煮○	
ブロッコリーとカニカマのオイスターソース煮	・卵・小麦・かに
青菜のお浸し	・小麦
大根の煮物○	・小麦
ひじきとウインナーの炒め物○	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 15日(火) こだわり御膳

甘い大学芋
はいかがで
すか？



成分値
エネルギー
505 kcal
たんぱく質
23.5 g
脂質
28.6 g
炭水化物
41.0 g
カルシウム
114 mg
食塩相当量
3.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ジンジャーソース○/スパゲティソテー/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
ブリのバター醤油風味焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○	・乳成分・小麦
椎茸と木の葉しんじょの和風煮	・小麦
こんにゃくとあげの中華煮	・小麦
ゆずなます○	
大学芋○	・小麦
小松菜と大豆の炒め物	・小麦
香の物	・小麦

7月 16日(水) こだわり御膳

煮物は人気
メニューの一
つです。がん
もとうずら卵
をお楽しみく
ださい。



成分値
エネルギー
422 kcal
たんぱく質
22.0 g
脂質
25.0 g
炭水化物
24.9 g
カルシウム
24 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
タラの粕漬け焼き/わかめとねぎの煮物○/棒餃子	・卵・小麦
牛肉と野菜の塩昆布炒め○	・小麦
アスパラとハムの中中華炒め○	・乳成分・小麦
ピーマンとちくわのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
人参マリネ	
がんもとうずら卵の煮物	・卵・小麦
カリフラワーとコーンの洋風煮	
香の物	・小麦

7月 17日(木) こだわり御膳

タンドリー
ポークはス
パイスの香り
が楽しめます。



成分値
エネルギー
387 kcal
たんぱく質
23.1 g
脂質
19.8 g
炭水化物
27.9 g
カルシウム
78 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
タンドリーポーク/玉ねぎと人参のソテー○/カレーの味噌煮	・卵・乳成分・小麦
鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
小松菜としらすの炒め物	・小麦
じゃがいもとキャベツのバター風味ソテー○	・乳成分
こんにゃくの柚子風味	・小麦
切干大根煮○	・小麦
平サヤいんげんとあさりの洋風煮	
白桃シロップ漬け	

7月 18日(金) こだわり御膳

なすの中華ごま
風味はさっぱりと
した味付けです。



成分値
エネルギー
410 kcal
たんぱく質
20.8 g
脂質
24.0 g
炭水化物
29.7 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と玉子の甘辛炒め○/サワラの照り焼き	・卵・小麦
麻婆春雨○	・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
チンゲン菜とねぎのちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
めかぶおくら	・小麦
なすの中華ごま風味	・小麦
芽キャベツの煮物	・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	
7月14日	月	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
7月15日	火	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
7月16日	水	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
7月17日	木	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
7月18日	金	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

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	
7月14日	月	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
7月15日	火	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
7月16日	水	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
7月17日	木	鶏ねぎ黒胡椒メンチとシューマイ	668 kcal	27.1 g	39.4 g	50.8 g	112 mg	3.0 g	卵・乳成分・小麦
7月18日	金	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

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	
7月14日	月	豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
		メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
		鮭(サケ)の味噌焼き	283 kcal	19.0 g	15.9 g	19.6 g	2.5 g	卵・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