

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

7月 21日(月)
↓
7月 25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。

7月 22日(火) おかず

野菜と豚肉の炒め物は四川豆板醤を使用してピリ辛に仕上げました。



成分値
エネルギー
384 kcal
たんぱく質
17.6 g
脂質
25.2 g
炭水化物
26.3 g
カルシウム
25 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
サワラのみりん醤油焼き／人参といんげんのソテー○／棒餃子	・小麦
野菜と豚肉のピリ辛炒め○	・小麦
ごぼうとベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
ピーマンと玉ねぎのコンソメ煮○	
大根の和風煮○	・小麦
香の物	

7月 24日(木) おかず

香り豊かなカレーのタンドリー焼きをご用意しました。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
18.7 g
脂質
22.6 g
炭水化物
26.6 g
カルシウム
47 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
カレーのタンドリー焼き／ねぎと人参の炒め物○／揚げ焼売	・卵・乳成分・小麦
大根とウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
玉ねぎと竹輪の和風炒め○	・卵・小麦
平サヤいんげんとコーンの中華炒め	・小麦
椎茸と人参の煮物○	・小麦
黒豆	・小麦

7月 21日(月) おかず

木耳の酢物は程よい酸味があります。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
12.5 g
脂質
25.4 g
炭水化物
27.6 g
カルシウム
65 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と玉子のバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉の塩昆布炒め○	・小麦
木耳の酢物	
小松菜とねぎの炒め物	・小麦
なすの洋風煮	
小粒大福	・乳成分

7月 23日(水) おかず

ほんのり甘いさつまいもの中華煮をお楽しみください。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
15.0 g
脂質
20.8 g
炭水化物
34.2 g
カルシウム
90 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の胡麻カレー炒め／春巻き	・小麦
マカロニと小松菜のスープ煮	・乳成分・小麦
わかめとあさりの生姜煮○	・小麦
人参と舞茸の甘辛炒め○	・小麦
さつまいもの中華煮○	・小麦
照り焼き肉団子○	・乳成分・小麦

7月 25日(金) おかず

おかずの定番、鶏肉の唐揚げは磯辺にしました。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
18.1 g
脂質
25.6 g
炭水化物
21.2 g
カルシウム
31 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
鶏肉の磯辺唐揚げ／ビーフンの炒め物○	・乳成分・小麦
野菜とイカの洋風煮○	
青菜のおひたし	・小麦
白菜と人参のソテー○	
厚揚げの中華煮	・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。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

7月 21日(月)
↓
7月 25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。

7月 21日(月) ごはん

とんかつにはお好みでソースや醤油を合わせてお召し上がりください。



成分値
エネルギー 486 kcal
たんぱく質 12.1 g
脂質 12.2 g
炭水化物 79.9 g
カルシウム 29 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
とんかつ	・乳成分・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎの中華煮○	・小麦
大根とあさりのソテー○	
こんにゃくと人参の味噌煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

7月 22日(火) ごはん

なすはポン酢でさっぱりと食べられます。



成分値
エネルギー 537 kcal
たんぱく質 16.7 g
脂質 16.7 g
炭水化物 79.6 g
カルシウム 55 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
マカロニと玉ねぎのケチャップソテー○	・乳成分・小麦
イカの小判焼き／キャベツと人参の炒め物○	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

7月 23日(水) ごはん

栗かぼちゃを使用した煮物をご用意しました。



成分値
エネルギー 515 kcal
たんぱく質 18.3 g
脂質 14.6 g
炭水化物 77.7 g
カルシウム 14 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
サバの蒲焼き／ごぼうと人参の煮物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
ビーフンと野菜のピリ辛炒め○	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

7月 24日(木) ごはん

甘辛い鶏肉のハニーマスタード焼きでごはんがすすみます。



成分値
エネルギー 524 kcal
たんぱく質 16.3 g
脂質 17.4 g
炭水化物 73.5 g
カルシウム 71 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
鶏肉のハニーマスタード焼き／スパゲティソテー○	・小麦
野菜と大豆の中華炒め○	・卵・小麦
棒餃子／小松菜と人参の炒め物	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 25日(金) ごはん

和食の定番、ひじき煮をお召し上がりください。



成分値
エネルギー 492 kcal
たんぱく質 18.7 g
脂質 14.6 g
炭水化物 73.8 g
カルシウム 58 mg
食塩相当量 1.4 g

献立名	アレルギー
ブリの照り焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物○	・小麦
大根と人参の甘辛炒め○	・小麦
ひじき煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
焼売	・乳成分・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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

7月 21日(月)
↓
7月 25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。

7月 21日(月) こだわり御膳

ゴロゴロとしたいかの食感が楽しめるメンチカツはいかがですか？



成分値
エネルギー
449 kcal
たんぱく質
18.5 g
脂質
25.7 g
炭水化物
37.6 g
カルシウム
27 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のカレー風炒め○	・小麦
いかでゴロゴとメンチカツノビーフンの炒め物○	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーの甘辛炒め	・卵・小麦
平サヤいんげんとしめじの中華炒め	・小麦
オクラとしらすの洋風煮	
揚げじゃが 海苔塩風味	
大根のツナ煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 22日(火) こだわり御膳

デザートにごま団子をご用意しました。



成分値
エネルギー
502 kcal
たんぱく質
22.5 g
脂質
27.2 g
炭水化物
43.9 g
カルシウム
38 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉の塩こうじ焼きノスパゲティソテー○ノブりの煮付け	・卵・小麦
ハッシュドビーフ風コロッケ○	・乳成分・小麦
野菜とあさりのコンソメ炒め	
ブロッコリーとさつま揚げのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
厚揚げと人参の味噌煮○	・小麦
わかめとれんこんの中華煮	・小麦
ごま団子	

7月 23日(水) こだわり御膳

鮭フライには、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
480 kcal
たんぱく質
17.3 g
脂質
27.3 g
炭水化物
39.0 g
カルシウム
69 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
鮭フライノビーフンの炒め物ノかに焼売○	・卵・乳成分・小麦・かに
牛肉といんげんの炒め物	・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
こんにゃくとエリンギの中華煮	・小麦
白菜とハムの生姜煮○	・乳成分・小麦
なすのおかか醤油	・小麦
じゃがいもと小松菜の炒め物○	・小麦
香の物	

7月 24日(木) こだわり御膳

油淋鶏には白いごはんを合わせたくなります。



サイドメニュー「白飯」も一緒にいかがですか？

成分値
エネルギー
476 kcal
たんぱく質
22.9 g
脂質
28.6 g
炭水化物
34.5 g
カルシウム
62 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
油淋鶏○ノマカロニソテー	・乳成分・小麦
サバの柚子胡椒焼きノ根菜の煮物○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
ひじきの煮物	・小麦
平サヤいんげんとしらすの炒め物	・小麦
さつまいもの中華煮○	・小麦
大根とマッシュルームのバター風味炒め○	・乳成分
香の物	・小麦

7月 25日(金) こだわり御膳

水餃子にはもちもちとした皮を使用しています。



ブロッコリーとイカのオイスターソース炒めは、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
400 kcal
たんぱく質
19.3 g
脂質
23.4 g
炭水化物
29.0 g
カルシウム
86 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
ホッケの香草焼きノ舞茸と人参のソテー○ノ豚肉野菜巻きフライ	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜のスープ煮○	・卵・乳成分・小麦
ごぼうとメンマの中華炒め	・小麦
豆腐とオクラの和風煮	・小麦
ブロッコリーとイカのオイスターソース炒め	・小麦
こんにゃくとちくわの煮物○	・小麦
小松菜とベーコンのケチャップ炒め	・卵・乳成分
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	
7月21日	月	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
7月22日	火	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23日	水	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24日	木	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
7月25日	金	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

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21日	月	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
7月22日	火	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23日	水	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24日	木	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25日	金	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

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21日	月	鮭(サケ)の豆乳チゲ		274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		タンドリーチキン		277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
		鶏唐揚げの葱甘酢がけ		278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
		カツ煮		299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦
		赤魚の地中海レモンソース		274 kcal	17.9 g	15.9 g	19.6 g	1.9 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。

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