

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

8月 4日(月)  
↓  
8月 8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。

8月 4日(月) おかず

豚肉の炒め物はガーリックバター醤油風味です。



成分値	
エネルギー	406 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	23.5 g
炭水化物	34.4 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉のガリバタ醤油風炒め/ちくわの天ぷら	・乳成分・小麦
れんこんつくね○/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
わかめとしめじの煮物○	・小麦
ブロッコリーとメンマの中華炒め	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
芽キャベツのレモンペッパー焼き	・乳成分・小麦

8月 5日(火) おかず

ジャージャー麺の具をなすに合わせました。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	24.3 g
炭水化物	29.3 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
サバの蒲焼き/小松菜とさつま揚げの炒め物/ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・卵・小麦
豆腐と野菜の洋風煮	
春雨中華サラダ	・小麦
パプリカとこんにゃくの炒め物	・小麦
ジャージャーなす	・小麦・えび
香の物	

8月 6日(水) おかず

カレーソースを包んだ春巻きをご用意しました。



成分値	
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	24.3 g
炭水化物	37.7 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ケチャップソース○/スパゲティソテー/カレー春巻き	・乳成分・小麦
キャベツとウインナーの和風炒め○	・卵・小麦
平サヤいんげんとあげの中華煮	・小麦
じゃがいもとブロッコリーのソテー○	
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	

8月 7日(木) おかず

イカとすり身のフライはかわいらしいドーナツ型です。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	18.0 g
炭水化物	37.6 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
タラの塩こうじ焼き/玉ねぎといんげんの炒め物○/イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
マカロニとベーコンのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
さつまいもと人参のコンソメ煮○	
カリフラワーとコーンのバター醤油風味ソテー	・乳成分・小麦
チヂミ	・卵・小麦
うぐいす豆	

8月 8日(金) おかず

小松菜とツナのピリ辛炒めは四川豆板醤を使用しています。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	22.0 g
炭水化物	29.9 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
肉団子のスープ煮○/国産野菜コロケ○	・乳成分・小麦
ブリの金山寺味噌焼き	
大根とオクラの中華煮○	・小麦
小松菜とツナのピリ辛炒め	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
りんごシロップ漬け	

※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。

ごはん付きタイプ  
うちの晩ごはん

夕食  
生協の  
宅配

8月 4日(月)  
↓  
8月 8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。

8月 4日(月) ごはん

豚肉に爽やかな風味のバジルオイルを合わせました。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなど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	496 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	15.0 g
炭水化物	71.7 g
カルシウム	73 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のバジルオイル焼き/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
切干大根と白菜の炒め煮○	・小麦
小松菜とあさりの塩炒め	
揚げ出し豆腐	・小麦
焼売	・乳成分・小麦
ごはん○	

8月 5日(火) ごはん

さつまいもにレモンの風味をつけました。



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	10.9 g
炭水化物	84.6 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ みぞれあん○/マカロニソテー	・卵・小麦
ピーマンとウインナーのコンソメ煮○	・卵
キャベツとツナの炒め物○	・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

8月 6日(水) ごはん

サバの香辛焼きは、にんにくや胡麻油、七味を使用した香りの良い一品です。



成分値	
エネルギー	516 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	17.7 g
炭水化物	70.7 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
サバの香辛焼き/小松菜と人参の炒め物	・小麦
にら馒头○	・小麦
野菜とさつまいものバター風味ソテー○	・卵・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

8月 7日(木) ごはん

揚げ餃子にはお好みで醤油やラー油をお使いください。



成分値	
エネルギー	567 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	18.0 g
炭水化物	82.5 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉のカレーケチャップ炒め	
玉ねぎとオクラの中華煮○	・小麦
揚げ餃子○/ビーフンの炒め物	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

8月 8日(金) ごはん

マスは定番の塩焼きにしました。



成分値	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	12.1 g
炭水化物	75.4 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
マスの塩焼き/平サヤいんげんと人参の炒め物○	・小麦
じゃがいもとハムのコンソメ炒め○	・乳成分
れんこん肉詰めフライ/マカロニソテー	・小麦
椎茸と人参の煮物○	・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

こだわり御膳

夕食  
生協の  
宅配

8月 4日(月)  
↓  
8月 8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。

## 8月 4日(月) こだわり御膳

かに入りのふわふわ食感の豆腐をご用意しました。

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。

野菜おろしソースは電子レンジで温められません。アジフライにかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	456 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	25.0 g
炭水化物	37.5 g
カルシウム	74 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
アジフライ 野菜おろしソース/かに入りのふわふわ豆腐/マカロニソテー	・卵・小麦・かに
豚肉とブロッコリーの炒め物○	・小麦
ピーマンとちくわの味噌炒め	・卵・小麦
しめじとハムのソテー○	・乳成分
オクラとしらすの煮物	・小麦
こんにやくと人参の中華煮○	・小麦
小松菜とささみのコンソメ煮	
ミニごま大学芋	

## 8月 5日(火) こだわり御膳

8月5日は  
親子丼の日

「085」を「おやこ」と読む語呂合わせから、本日は親子丼の日です。親子煮をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	405 kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	19.7 g
炭水化物	35.4 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
マスのサンショウ焼き/スパゲティソテー/厚切りハムカツ	・卵・小麦
親子煮○	・卵・小麦
いんげんとマッシュルームの塩炒め	
切干大根とさつま揚げの煮物	・卵・小麦
芽キャベツのバジルオイル焼き	・乳成分・小麦
カリフラワーと枝豆のバター風味ソテー	・乳成分
焼売(かながわ夢ポーク入り)○	・小麦
香の物	・小麦

## 8月 6日(水) こだわり御膳

三陸産茎わかめの磯風味カツは紅生姜やアオサを使用しています。



成分値	
エネルギー	457 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	30.4 g
炭水化物	26.5 g
カルシウム	84 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のハニーマスタードソテー○/三陸産茎わかめの磯風味カツ○	・卵・小麦・えび
ブリの西京焼き/オクラのだし煮	・小麦
ジャーマンポテト○	・卵・乳成分
白菜とちゃんぽんの炒め物○	・小麦
大根とあげの和風煮○	・小麦
チンゲン菜とあさりの中華炒め○	・小麦
椎茸とうずら卵の煮物	・卵・小麦
香の物	

## 8月 7日(木) こだわり御膳

キャベツの炒め物にはアクセントにザーサイを加えました。



成分値	
エネルギー	448 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	27.3 g
炭水化物	35.0 g
カルシウム	92 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
サバのみりん醤油焼き/小松菜とコーンの炒め物/春巻き	・小麦
チャプチェ○	・小麦
ゴーヤとメンマの中華炒め	・小麦
アスパラとウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
さつまいもの甘煮○	・小麦
キャベツとレモンザーサイの炒め物○	
高野豆腐の味噌煮	・小麦
香の物	・小麦

## 8月 8日(金) こだわり御膳

人気メニューの天ぷらは3種盛りになりました。



成分値	
エネルギー	462 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	25.4 g
炭水化物	39.5 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天ぷら・オクラ天)	・小麦・えび
豚肉と野菜の黒酢和え○	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーとツナのコンソメ煮	
白菜とはんぺんの煮物○	・卵・小麦
ひじきと大豆の甘辛炒め○	・小麦
野菜の五色焼き	・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	
8月4日	月	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
8月5日	火	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
8月6日	水	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
8月7日	木	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
8月8日	金	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	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	
8月4日	月	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
8月5日	火	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
8月6日	水	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
8月7日	木	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
8月8日	金	おとなの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

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		
8月4日	月	回鍋肉		274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g		小麦
		鯖(サバ)と鱈(サワラ)の味噌煮		281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g		小麦
		牛肉のXO醤炒め		277 kcal	19.3 g	14.7 g	20.2 g	2.3 g		乳成分・小麦・えび
		鱈(タラ)のおろしポン酢		280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g		卵・小麦
		ピザチキン		271 kcal	19.2 g	14.2 g	21.8 g	1.5 g		卵・乳成分・小麦・かに

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