

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

7月 28日(月)  
↓  
8月 1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 28日(月) おかず

ジャージャー  
麺の具をス  
パゲティに合  
わせました。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	19.6 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
鶏肉のBBQ焼き/キャベツと玉ねぎの炒め物○/三角えび春巻き	・小麦・えび
ジャージャースパゲティ	・小麦・えび
オクラと豆の洋風煮○	
ごぼうとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 29日(火) おかず

香りの良い  
ほうれん草  
のごま和えを  
ご用意しまし  
た。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	17.8 g
炭水化物	42.9 g
カルシウム	56 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ○/マカロニソテー/北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとピーマンの中華炒め	・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
黒豆	・小麦

7月 30日(水) おかず

サバは発酵  
調味料の塩  
こうじに漬け  
て焼き上げ  
ました。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	25.1 g
炭水化物	24.5 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
サバの塩こうじ焼き/ごぼうと人参の炒め物/豆腐ナゲット○	・小麦
キャベツとベーコンのレモンペッパーソテー○	・卵・乳成分・小麦
わかめとしめじの和風煮○	・小麦
小松菜とひき肉の中華炒め	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	

7月 31日(木) おかず

豚肉のスタミ  
ナ炒めはに  
んにくを使用  
しています。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	25.1 g
炭水化物	28.1 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉のスタミナ炒め	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
ブロッコリーとウインナーの中華炒め○	・卵・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	・小麦

8月 1日(金) おかず

シンプルな味  
わいのカレー  
にバジルオ  
イルがよく合  
います。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	19.7 g
炭水化物	32.9 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
カレーのバジルオイル焼き/スパゲティソテー/カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
小松菜と玉子の炒め物	・卵・小麦
豆のケチャップソテー○	・乳成分
大根とちくわの中華煮○	・卵・小麦
こんにやくと人参の煮物○	・小麦
焼売	・乳成分・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。

# うちの(晩)ごはん

ごはん付きタイプ

夕食  
生協の  
宅配

7月 28日(月)  
↓  
8月 1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 28日(月) ごはん

肉団子は大根おろし入りの和風あん  
で仕上げました。



成分値	
エネルギー	494 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	12.7 g
炭水化物	79.3 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
肉団子 みぞれあん○	・乳成分・小麦
小松菜と玉子のコンソメ炒め	・卵
麻婆春雨○	・小麦
揚げじゃが 青じそ風味	
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

7月 29日(火) ごはん

チヂミにはお好みで酢醤油やポン酢等をかけてお召し上がりください。

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。



成分値	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	11.4 g
炭水化物	81.7 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
アジフライ/ビーフンの炒め物○	・小麦
メンマとブロッコリーの中華煮	・小麦
野菜のキーマカレー風○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 30日(水) ごはん

唐揚げに甘みのあるハニーマスタードソースがよく合います。



成分値	
エネルギー	554 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	19.5 g
炭水化物	73.3 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	1.2 g

献立名	アレルギー
唐揚げ ハニーマスタードソース	・乳成分・小麦
白菜とあげの炒め物	・小麦
マカロニとアスパラのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
りんごシロップ漬け	
ごはん○	

7月 31日(木) ごはん

手作りでは手間のかかるれんこん肉詰めフライはいかがですか？



成分値	
エネルギー	528 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	18.5 g
炭水化物	70.9 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
ブリの西京焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉の中華炒め○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

8月 1日(金) ごはん

暑い夏に食べたくなる豚キムチをご用意しました。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	14.3 g
炭水化物	75.7 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
豚キムチ	・小麦・えび
オクラとあさりの洋風煮	
さつまいもとごぼうのかき揚げ○	・小麦
なすの煮物	・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

7月 28日(月)  
↓  
8月 1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。

## 7月 28日(月) こだわり御膳

カジキマグロの香味揚げはやわらかい食感になっています。



成分値	
エネルギー	449 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	21.9 g
炭水化物	40.4 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げ/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
豚肉と竹輪の甘辛炒め○	・卵・小麦
野菜の中華ごま炒め	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
いんげんとしらすの炒め物	・小麦
マッシュルームとベーコンのケチャップソテー○	・卵・乳成分
大根の中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 7月 29日(火) こだわり御膳

ごまの風味が楽しめる豆のサラダをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	408 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	19.5 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	93 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
赤魚のサンショウ焼き/平サヤいんげんと人参の炒め物○/肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
鴨つくねと野菜の中華煮	・小麦
小松菜とウインナーのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦
高野豆腐の鶏そぼろ煮	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○	
白桃シロップ漬け	

## 7月 30日(水) こだわり御膳

豆腐ハンバーグはトマトソースでさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	20.7 g
炭水化物	32.8 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ トマトソース○/スパゲティソテー/オムレツ○	・卵・小麦
サワラの生姜焼き/人参とねぎの炒め物○	・小麦
チンゲン菜と大根の炒め物○	・小麦
オクラとわかめの中華煮	・小麦
じゃがいもとひき肉のバター風味ソテー○	・乳成分
こんにやくと人参の煮物○	・小麦
カリフラワーのちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
香の物	・小麦

## 7月 31日(木) こだわり御膳

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	456 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	26.7 g
炭水化物	31.6 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
ゴーヤチャンプルー○/マスのムニエル	・卵・乳成分・小麦
すき焼き風コロケ	・乳成分・小麦
しめじとベーコンのレモンペッパーソテー○	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
キャベツとささみの炒め物○	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小松菜と人参のコンソメ炒め	
香の物	

## 8月 1日(金) こだわり御膳

サバに具材感のある金山寺みそを合わせて焼き上げました。



成分値	
エネルギー	509 kcal
たんぱく質	27.8 g
脂質	27.4 g
炭水化物	40.2 g
カルシウム	81 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/切干大根の煮物○/揚げ餃子○	・小麦
豚肉と野菜のオイスターソース炒め○	・小麦
マカロニと野菜の胡麻カレー炒め○	・乳成分・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
アスパラとあさりの炒め物○	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
ブロッコリーとあげの中華煮	・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。

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28日	月	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
7月29日	火	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
7月30日	水	天井		797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
7月31日	木	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
8月1日	金	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

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28日	月	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め		355 kcal	17.8 g	16.5 g	39.8 g	156 mg	4.4 g	小麦
7月29日	火	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え		648 kcal	38.9 g	44.7 g	36.4 g	25 mg	3.4 g	小麦
7月30日	水	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
7月31日	木	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
8月1日	金	肉じゃが		465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 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28日	月	汁無し担々麺		293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
		鱈(サワラ)の香味ソース		286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		鰈(カレイ)の中華あんかけ		279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
		和風だしポークカレー		276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	1.9 g	小麦
		鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜		272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 g	1.5 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

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、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。

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
にら饅頭○	・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

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/かきのふわふわ豆腐/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