

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食 生協の 宅配

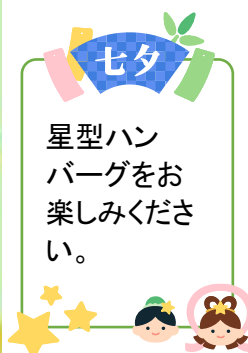
7月 7日(月)
↓
7月 11日(金)

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 7日(月) おかず



成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 13.2 g
脂質 20.5 g
炭水化物 36.6 g
カルシウム 188 mg
食塩相当量 1.8 g

献立名	アレルギー
星型ハンバーグ 和風あんかけ○/スパゲティソース/オムレツ○	・卵・小麦
小松菜とハムの炒め物	・乳成分・小麦
人参とカリフラワーのコンソメ煮○	
ごぼうとこんにゃくの中華炒め	・小麦
ちくわの天ぷら	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 8日(火) おかず

夏が旬の
ゴーヤを使
用しました。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 13.2 g
脂質 21.6 g
炭水化物 35.5 g
カルシウム 80 mg
食塩相当量 1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉とゴーヤの炒め物	・小麦
揚げ餃子○/ビーフンの炒め物	・小麦
白菜とザーサイの炒め物○	・小麦
平サヤいんげんとあさりの中華煮○	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦

7月 9日(水) おかず

トマトパスタ
サラダはさっ
ぱりとした味
付けです。



成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 18.8 g
脂質 26.2 g
炭水化物 21.7 g
カルシウム 29 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
ブリのサンゾク焼き/大根と人参の煮物○/ふわふわ豆腐	・卵・小麦
豚肉とメンマの中華炒め○	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
ピーマンと玉ねぎの炒め物○	・小麦
椎茸と人参の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

7月 10日(木) おかず

豚肉と味噌
の相性は抜
群です。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 15.2 g
脂質 23.4 g
炭水化物 27.0 g
カルシウム 96 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉の味噌漬け焼き/鶏肉の八幡巻き/スパゲティソース○	・卵・小麦
白菜とベーコンの中華炒め○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とパプリカの塩炒め	
ひじき煮○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
黒豆	・小麦

7月 11日(金) おかず

マスは定番
の塩焼きにし
ました。



成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 16.4 g
脂質 24.0 g
炭水化物 29.0 g
カルシウム 42 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
マスの塩焼き/人参といんげんの炒め物○/北海道男爵のロquette○	・卵・乳成分・小麦
キャベツとピーマンの甘辛玉子炒め○	・卵・小麦
枝豆とひき肉の中華ごま炒め○	・小麦
ブロッコリーと人参のバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
大根の煮物○	・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 7日(月)
↓
7月 11日(金)

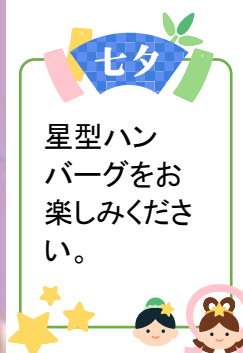
ごはん付きのお米は、千葉県産こしひかりを使用しています。

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 7日(月) ごはん



成分値
エネルギー 480 kcal
たんぱく質 13.9 g
脂質 13.3 g
炭水化物 76.5 g
カルシウム 159 mg
食塩相当量 1.3 g

献立名	アレルギー
星型ハンバーグ ケチャップソース○/スパゲティソテー	・小麦
白菜と人参の塩炒め○	
ブロッコリーとベーコンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
芽キャベツの煮物	・小麦
ごはん○	

7月 8日(火) ごはん

デザートに杏
仁風味のゼ
リーをご用意
しました。



成分値
エネルギー 481 kcal
たんぱく質 17.6 g
脂質 16.4 g
炭水化物 66.7 g
カルシウム 39 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
野菜とウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
大根の和風煮○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分
ごはん○	

7月 9日(水) ごはん

チキン南蛮風は
黒酢入りのたれ
を使用しています。

タルタルソースは電子レ
ンジで温められません。
チキン南蛮風にかけて
お召し上がりください。



成分値
エネルギー 595 kcal
たんぱく質 19.2 g
脂質 22.3 g
炭水化物 81.4 g
カルシウム 39 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
チキン南蛮風	・卵・乳成分・小麦
サイコロこんにゃくの味噌煮○	・小麦
ピーマンとあげの中華炒め○	・小麦
さつまいもの和風煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 10日(木) ごはん

揚げ物は人
気メニューの
一つです。メ
ンチカツをお
召し上がりく
ださい。



成分値
エネルギー 494 kcal
たんぱく質 20.5 g
脂質 11.4 g
炭水化物 75.4 g
カルシウム 49 mg
食塩相当量 1.9 g

献立名	アレルギー
タラののみりん醤油焼き/玉ねぎとキャベツの炒め物○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
メンチカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

7月 11日(金) ごはん

ゆずなます
は国産の大
根・人参・ゆ
ずを使用し
ています。



成分値
エネルギー 512 kcal
たんぱく質 13.8 g
脂質 14.7 g
炭水化物 80.3 g
カルシウム 30 mg
食塩相当量 1.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦
ゆずなます○	
イカキャベツカツ	・小麦
なすの中華風味	・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

7月 7日(月)
↓
7月 11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 8日(火) こだわり御膳

アクアパッツァは魚介類を使用したイタリア料理です。

タラのアクアパッツァ風には「いか」が入っています。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
392 kcal
たんぱく質
25.5 g
脂質
19.9 g
炭水化物
28.3 g
カルシウム
58 mg
食塩相当量
3.1 g

献立名	アレルギー
タラのアクアパッツァ風／スパゲティソテー	・小麦・えび
豚肉と白菜の甘辛炒め○	・小麦
いんげんとハムの和風炒め	・乳成分・小麦
カリフラワーとエリンギの炒め物	・小麦
なすのコンソメ煮	
わかめとカニカマの中華煮	・卵・小麦・かに
揚げじゃが 青じそ風味	
香の物	・小麦

7月 10日(木) こだわり御膳

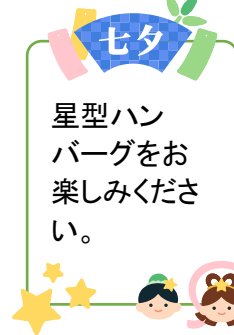
レモン風味のさつまいもはいかがですか？



成分値
エネルギー
429 kcal
たんぱく質
21.6 g
脂質
18.4 g
炭水化物
44.9 g
カルシウム
106 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
赤魚の蒲焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物○／野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉のチキンカツ○／スパゲティソテー	・小麦
ごぼうとしめじの味噌煮	・小麦
小松菜とウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
ひじきとれんこんの煮物	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
さつまいものレモン煮○	・小麦
香の物	

7月 7日(月) こだわり御膳



星型ハンバーグをお楽しみください。



成分値
エネルギー
461 kcal
たんぱく質
18.3 g
脂質
23.0 g
炭水化物
47.5 g
カルシウム
273 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
星型ハンバーグ デミグラスソース○／マカロニソテー／玉子焼き○	・卵・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
豚肉とメンマのピリ辛炒め○	・小麦
豆腐と枝豆の中華炒め	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
こんにゃくと結び昆布の煮物○	・小麦
オクラとツナの洋風煮	
小粒大福	・乳成分

7月 9日(水) こだわり御膳

ホクホク食感の栗かぼちゃを煮物にしました。



成分値
エネルギー
467 kcal
たんぱく質
19.4 g
脂質
28.1 g
炭水化物
36.9 g
カルシウム
83 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
プルコギ○／エビの中華だれ	・小麦・えび
鶏メンチ○／ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーとささみの塩炒め	
大根とさつま揚げの和風炒め○	・卵・小麦
オクラのゆず風味	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
高野豆腐の味噌煮	・小麦
香の物	・小麦

7月 11日(金) こだわり御膳

お好み焼き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
383 kcal
たんぱく質
23.4 g
脂質
23.0 g
炭水化物
21.1 g
カルシウム
95 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のバジルソテー○	・乳成分・小麦
ホッケのみりん醤油焼き／わかめと玉ねぎの煮物○	・小麦
大豆としらすの炒め物○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
平サやいんげんと大根の和風煮○	・小麦
こんにゃくとあげのきんぴら	・小麦
白菜とハムのコンソメ煮○	・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7日	月	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
7月8日	火	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9日	水	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10日	木	天丼		797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
7月11日	金	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

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7日	月	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8日	火	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9日	水	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
7月10日	木	肉じゃが		465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
7月11日	金	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

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7日	月	鯖(サワラ)の野菜あんかけ		271 kcal	20.2 g	14.5 g	19.4 g	1.4 g	小麦
		トマト煮込みハンバーグ		276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		揚げない酢豚		279 kcal	19.8 g	13.2 g	23.0 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび
		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
		鶏肉のレモンペッパー焼き		284 kcal	20.0 g	15.3 g	19.3 g	1.7 g	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