

おかずタイプ
うちの晩ごはん

夕食
生協の
宅配

8月 25日(月)
↓
8月 29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 25日(月) おかず

なすと塩だれの
相性は抜
群です。



成分値
エネルギー 440 kcal
たんぱく質 17.6 g
脂質 24.8 g
炭水化物 36.3 g
カルシウム 70 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○／焼売／ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
キャベツと豚肉のBBQソース炒め○	・小麦
平サヤいんげんとあさりの中華煮○	・小麦
ひじき煮	・卵・小麦
なすの塩だれ	・小麦
がんもの煮物	・小麦

8月 26日(火) おかず

豚肉と野菜
の炒め物は、
甘辛い焼肉
のたれを使
用しました。



成分値
エネルギー 388 kcal
たんぱく質 21.1 g
脂質 23.4 g
炭水化物 28.2 g
カルシウム 34 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物	・小麦
タラのレモンペッパー焼き／マカロニソテー	・乳成分・小麦
大根と人参の洋風煮○	
ピーマンとハムの炒め物	・乳成分・小麦
ちくわの天ぷら	・小麦
香の物	・小麦

8月 27日(水) おかず

サバの南部
焼きは白胡
麻と黒胡麻
の風味が楽
しめます。



成分値
エネルギー 392 kcal
たんぱく質 34.9 g
脂質 22.9 g
炭水化物 29.2 g
カルシウム 82 mg
食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルギー
サバの南部焼き／メンチカツ／オクラのだし煮	・乳成分・小麦
じゃがいもとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
野菜とささみのカレー炒め○	・小麦
小松菜と玉ねぎの中華煮	・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
茶福豆	

8月 28日(木) おかず

国産野菜入り
のやわらかい
食感に仕上げ
た豆腐ナゲッ
トはいかがで
すか？



成分値
エネルギー 412 kcal
たんぱく質 15.0 g
脂質 24.7 g
炭水化物 31.7 g
カルシウム 35 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ハニーマスタードソース○／スパゲティソテー／豆腐ナゲット○	・乳成分・小麦
大根とこんにゃくの味噌煮○	・小麦
カリフラワーとベーコンの塩炒め	・卵・乳成分
きんぴらごぼう	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
香の物	・小麦

8月 29日(金) おかず

鶏肉のジン
ジャーソース
の香りで食
欲がそそら
れます。



成分値
エネルギー 391 kcal
たんぱく質 11.2 g
脂質 24.7 g
炭水化物 32.4 g
カルシウム 69 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
鶏肉のジンジャーソース／玉ねぎとブロッコリーの炒め物○／春巻き	・小麦
チャプチェ	・小麦
小松菜とメンマの炒め物	・小麦
わかめと人参の中華煮○	・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
照り焼き肉団子○	・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

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

8月 25日(月)
↓
8月 29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。

8月 25日(月) ごはん

暑い季節に
さっぱりとした
春雨中華サラ
ダが食べた
くなります。



成分値
エネルギー 488 kcal
たんぱく質 15.6 g
脂質 11.4 g
炭水化物 77.4 g
カルシウム 43 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
肉団子のデミグラスソース○	・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
じゃがいもとピーマンのバター醤油風味ソテー○	・乳成分・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

8月 26日(火) ごはん

サバ料理の
定番、味噌
煮をご用意
しました。



成分値
エネルギー 521 kcal
たんぱく質 21.3 g
脂質 17.4 g
炭水化物 71.6 g
カルシウム 54 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
サバの味噌煮／わかめと玉ねぎの和風煮○	・小麦
野菜とさつま揚げの胡麻カレー炒め○	・卵・小麦
キャベツと豚肉の炒め物○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
焼売	・乳成分・小麦
ごはん○	

8月 27日(水) ごはん

程よい酸味
の油淋鶏で
ごはんがす
みます。



成分値
エネルギー 519 kcal
たんぱく質 19.7 g
脂質 17.7 g
炭水化物 68.8 g
カルシウム 53 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
油淋鶏	・乳成分・小麦
ひじき煮○	・小麦
野菜とあさりのコンソメ炒め○	
大根の煮物○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

8月 28日(木) ごはん

甘く煮た黒豆
はいかがで
すか？



成分値
エネルギー 516 kcal
たんぱく質 20.8 g
脂質 17.8 g
炭水化物 69.5 g
カルシウム 47 mg
食塩相当量 1.5 g

献立名	アレルギー
ブリの塩こうじ焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
小松菜と竹輪のバター風味ソテー	・卵・乳成分
ピーマンとひき肉のソース炒め○	
厚揚げの中華煮	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

8月 29日(金) ごはん

手作りのかき
揚げは紅生
姜入りでさ
っぱりと食
べられます。



成分値
エネルギー 514 kcal
たんぱく質 13.0 g
脂質 18.3 g
炭水化物 74.2 g
カルシウム 29 mg
食塩相当量 1.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のトマトソース和え	・小麦
大根とベーコンの中華炒め○	・卵・乳成分・小麦
紅生姜入りかき揚げ○	・小麦
こんにゃくと椎茸の煮物○	・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

8月 25日(月)
↓
8月 29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 25日(月) こだわり御膳

デザートに一口サイズの大学芋をご用意しました。



成分値
エネルギー
403 kcal
たんぱく質
20.8 g
脂質
22.2 g
炭水化物
34.4 g
カルシウム
61 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
ブリの柚子胡椒焼き／小松菜と人参の炒め物／大葉春巻き	・小麦
蓮根と挽肉の照り焼き	・小麦
いんげんとさつま揚げのバター風味ソテー	・卵・乳成分・小麦
オクラと豆の洋風煮	
ひじきとピーマンの煮物	・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
カリフラワーの土佐煮	・小麦
ミニごま大学芋	

8月 26日(火) こだわり御膳

鶏肉の八幡巻きはいんげんと人参を使用しています。



成分値
エネルギー
466 kcal
たんぱく質
18.3 g
脂質
27.0 g
炭水化物
37.5 g
カルシウム
37 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
白身魚の磯辺フライ・エビフライ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦・えび
豚肉と野菜の中華炒め	・小麦
ねぎ入り玉子焼き	・卵・小麦
ごぼうとツナの炒め煮	・小麦
キャベツとはんぺんの洋風煮	・卵・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
大根の味噌煮	・小麦
香の物	

8月 27日(水) こだわり御膳

肉じゃがは塩こうじであっさりとした味付けにしました。



成分値
エネルギー
447 kcal
たんぱく質
23.5 g
脂質
24.7 g
炭水化物
32.1 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
赤魚のみりん醤油焼き／玉ねぎとブロッコリーの炒め物／ピーマン肉詰めフライ	・小麦
塩こうじ肉じゃが	・小麦
マカロニとハムのバジルソテー	・乳成分・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
野菜とあさりの中華炒め	・小麦
ピリ辛こんにゃく	・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
りんごシロップ漬	

8月 28日(木) こだわり御膳

煮物は美味しいと好評のメニューです。うずら卵と結び昆布をお楽しみください。



成分値
エネルギー
476 kcal
たんぱく質
21.7 g
脂質
25.5 g
炭水化物
40.8 g
カルシウム
88 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぷら・さつまいも天・舞茸入りかき揚げ)	・小麦
たらのごまバター焼き風／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
しめじとウインナーのソース炒め	・卵・小麦
チンゲン菜とあげの中華炒め	・乳成分・小麦
いんげんと小えびの洋風煮	・えび
うずら卵と結び昆布の煮物	・卵・小麦
切干大根煮	・小麦
香の物	

8月 29日(金) こだわり御膳

かに入りお魚ハンバーグはスタッフの中でも人気の一品です。



成分値
エネルギー
393 kcal
たんぱく質
22.9 g
脂質
22.7 g
炭水化物
25.7 g
カルシウム
56 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉とブロッコリーのペペロン風炒め／かに入りお魚ハンバーグ 和風あんかけ	・卵・乳成分・小麦・かに
カレイの香草焼き／ピーマンとちくわの炒め物	・卵・乳成分・小麦
キャベツとレモンザーサイの炒め物	
じゃがいもとひき肉のケチャップ炒め	・乳成分
こんにゃくとれんこんの煮物	・小麦
なすの中華煮	・小麦
大根とマッシュルームの塩炒め	
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		
8	月	25	日	月	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	26	日	火	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
8	月	27	日	水	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	28	日	木	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	29	日	金	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

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	25	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
8	月	26	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
8	月	27	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
8	月	28	日	木	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
8	月	29	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	
8月25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
		和風ハンバーグ	274 kcal	20.1 g	14.3 g	20.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		鱈(タラ)のもろみ味噌	271 kcal	18.5 g	14.7 g	20.6 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 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