

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

9月 1日(月)
↓
9月 5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。

9月 1日(月) おかず

こんにゃくと
いんげんの
炒め物に辛
口のザーサ
イを合わせま
した。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 12.9 g
脂質 22.9 g
炭水化物 34.0 g
カルシウム 58 mg
食塩相当量 1.9 g

献立名	アレルギー
プルコギ	・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
こんにゃくといんげんのザーサイ炒め	・小麦
カリフラワーとあさりの洋風煮	
椎茸と人参の煮物○	・小麦
ミニごま大学芋	

9月 2日(火) おかず

ハンバーグ
は食欲がそ
えられるカ
レーソースで
仕上げました。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 15.2 g
脂質 20.2 g
炭水化物 33.5 g
カルシウム 76 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ カレーソース○／マカロニソテー／オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とハムの中中華炒め○	・乳成分・小麦
白菜と人参の煮物○	・小麦
平サヤいんげんと人参の甘辛炒め	・小麦
ちくわの磯辺天	・小麦
香の物	

9月 3日(水) おかず

ふわふわ豆
腐は枝豆が
入っています。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 18.9 g
脂質 25.5 g
炭水化物 22.6 g
カルシウム 35 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
ブリの生姜焼き／大根と人参の煮物○／ふわふわ豆腐	・卵・小麦
豚肉とメンマのオイスターソース炒め○	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
玉ねぎとピーマンの炒め物○	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
香の物	・小麦

9月 4日(木) おかず

和食の定番、
ひじき煮を
お楽しみくだ
さい。



成分値
エネルギー 384 kcal
たんぱく質 14.8 g
脂質 22.9 g
炭水化物 29.0 g
カルシウム 87 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉の金山寺味噌焼き／大葉春巻き／スパゲティソテー	・卵・小麦
白菜とひき肉の炒め物○	・小麦
小松菜とパプリカのバジルソテー	・乳成分・小麦
ひじき煮○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	

9月 5日(金) おかず

デザートに若
桃をご用意し
ました。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 15.4 g
脂質 24.5 g
炭水化物 30.0 g
カルシウム 42 mg
食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルギー
マスのバター醤油風味焼き／人参といんげんの炒め物○／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
キャベツとピーマンの中中華炒め○	・卵・小麦
枝豆とウインナーの塩炒め○	・卵
ブロッコリーと人参の炒め物○	・小麦
大根の中中華煮○	・小麦
若桃甘露煮	

※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

パルシステム千葉
pal-system

夕食
生協の
宅配

9月 1日(月)
↓
9月 5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。

9月 1日(月) ごはん

ハンバーグ
は食欲がそ
えられるカ
レーソースで
仕上げました。



成分値
エネルギー
507 kcal
たんぱく質
15.2 g
脂質
16.7 g
炭水化物
71.9 g
カルシウム
45 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ カレーソース○	・乳成分・小麦
白菜と人参の中華炒め○	・小麦
ブロッコリーとベーコンのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
厚揚げの煮物	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
ごはん○	

9月 2日(火) ごはん

新メニュー登場

しろ菜は関
西で親しまれ
ている葉物
野菜です。



成分値
エネルギー
482 kcal
たんぱく質
17.8 g
脂質
15.1 g
炭水化物
69.5 g
カルシウム
18 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き／しろ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甘辛炒め○	・卵・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
白桃シロップ漬け	
ごはん○	

9月 3日(水) ごはん

鶏の唐揚げ
とねぎ塩だれ
の相性は抜
群です。



成分値
エネルギー
540 kcal
たんぱく質
18.7 g
脂質
19.8 g
炭水化物
73.0 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
ねぎ塩唐揚げ	・乳成分・小麦
サイコロこんにゃくの煮物○	・小麦
ピーマンとあげの中華炒め○	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	
ごはん○	

9月 4日(木) ごはん

甘辛いタラの
照り焼きは白
いごはん
にぴったりです。



成分値
エネルギー
508 kcal
たんぱく質
20.3 g
脂質
12.6 g
炭水化物
76.4 g
カルシウム
21 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
タラの照り焼き／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○	

9月 5日(金) ごはん

ゆずなます
でさっぱりし
ませんか？



成分値
エネルギー
523 kcal
たんぱく質
14.0 g
脂質
15.0 g
炭水化物
81.6 g
カルシウム
35 mg
食塩相当量
1.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のオイスターソース炒め	・小麦
ゆずなます○	
イカキャベツカツ	・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
うぐいす豆	
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

9月 1日(月)
↓
9月 5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。

9月 2日(火) こだわり御膳

アクアパツ
ツァをカレー
風味にアレ
ンジしました。



成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
24.7 g
脂質
20.9 g
炭水化物
25.0 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
タラのカレーアクアパツツァ風/スパゲティソース	・小麦・えび
豚肉と白菜のBBQソース炒め○	・小麦
いんげんとハムの和風炒め	・乳成分・小麦
なすの煮物	・小麦
カリフラワーとエリンギの塩炒め	
ひじきと人参の煮物○	・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
香の物	・小麦

9月 4日(木) こだわり御膳

国産鶏肉の
チキンカツに
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
411 kcal
たんぱく質
21.3 g
脂質
18.7 g
炭水化物
39.8 g
カルシウム
128 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
赤魚の粕漬け焼き/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○/スパゲティソース	・小麦
ごぼうとしめじの中華煮	・小麦
小松菜とウインナーの塩炒め	・卵
わかめと人参の和風煮○	・小麦
キャベツとしらすのオイスターソース炒め○	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	・小麦

9月 1日(月) こだわり御膳

しその風味
が楽しめる
春雨サラダ
をご用意し
ました。



成分値
エネルギー
502 kcal
たんぱく質
20.9 g
脂質
25.0 g
炭水化物
49.6 g
カルシウム
143 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉とじゃがいものジンジャーソース炒め○/玉子焼き○	・卵・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
ひき肉とメンマの中華炒め	・小麦
豆腐と枝豆の和風炒め	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
がんもといこんにゃくの煮物○	・小麦
オクラとツナのスープ煮○	
ごま団子	

9月 3日(水) こだわり御膳

本日の青椒
肉絲は豚肉
を使用してい
ます。



成分値
エネルギー
507 kcal
たんぱく質
17.2 g
脂質
31.0 g
炭水化物
40.0 g
カルシウム
30 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
青椒肉絲○/エビチリ	・小麦・えび
三陸産茎わかめの磯風味カツ○/ビーフンの炒め物	・卵・小麦・えび
ブロッコリーとささみの中華炒め	・小麦
大根とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
平サやいんげんと人参の生姜煮○	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	・小麦

9月 5日(金) こだわり御膳

ねばねば食
感が楽しめる
オクラのゆず
風味はいか
がですか？



成分値
エネルギー
397 kcal
たんぱく質
20.0 g
脂質
25.7 g
炭水化物
23.3 g
カルシウム
75 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の中華ごま炒め○	・小麦
ホッケの煮付け/チンゲン菜と玉ねぎの煮物○	・小麦
大豆と人参の炒め物○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
オクラのゆず風味	・小麦
こんにゃくとちくわのきんぴら	・卵・小麦
白菜とハムの洋風煮○	・乳成分
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		
9	月	1	日	月	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
9	月	2	日	火	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
9	月	3	日	水	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
9	月	4	日	木	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
9	月	5	日	金	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

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		
9	月	1	日	月	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
9	月	2	日	火	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
9	月	3	日	水	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
9	月	4	日	木	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
9	月	5	日	金	ハンバーグトマトソースとイカフライ	783 kcal	37.7 g	40.2 g	62.5 g	47 mg	4.2 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					アレルゲン
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
9月1日 月	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	
	鯖(サバ)と鯖(サワラ)の塩麴焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g	小麦	
	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	
	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	

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。

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