

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

8月 11日(月)
↓
8月 15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 11日(月) おかず

3種盛りの天ぷらをお楽しみください。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
13.3 g
脂質
22.9 g
炭水化物
30.8 g
カルシウム
26 mg
食塩相当量
2.2 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび・白身・オクラ・天)	・小麦・えび
ビーフンと玉子の炒め物○	・卵・小麦
じゃがいもとベーコンのケチャップソテー○	・卵・乳成分
白菜とちくわの中華煮○	・卵・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
がんもの煮物	・小麦

8月 12日(火) おかず

トマトがベースのBBQソースを使用した炒め物はいかがですか？



成分値
エネルギー
412 kcal
たんぱく質
14.9 g
脂質
25.4 g
炭水化物
33.2 g
カルシウム
49 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め	・小麦
ハムカツ／マカロニソテー	・乳成分・小麦
わかめとしらすの和風煮○	・小麦
平サヤいんげんとツナの中華ごま炒め	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
茶福豆	

8月 13日(水) おかず

8/13(水)のお届けはありません。

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

8月 14日(木) おかず



8/14(木)のお届けはありません。

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

8月 15日(金) おかず

8/15(金)のお届けはありません。



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

※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。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

8月 11日(月)
↓
8月 15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 11日(月) ごはん

デザートに黒糖わらび餅をご用意しました。



成分値
エネルギー
535 kcal
たんぱく質
14.1 g
脂質
19.3 g
炭水化物
77.1 g
カルシウム
48 mg
食塩相当量
1.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のレモンペッパーソテー	・乳成分・小麦
小松菜とウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
炊き合わせ(車麴・こんにゃく・椎茸)○	・小麦
揚げじゃが	
黒糖わらび餅	
ごはん○	

8月 12日(火) ごはん

肉団子にシンプルな塩だれがよく合います。



成分値
エネルギー
507 kcal
たんぱく質
20.1 g
脂質
14.9 g
炭水化物
72.1 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
肉団子の塩だれ炒め○	・乳成分・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
ブリの粕漬け焼き／玉ねぎとブロッコリーの炒め物○	・卵・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

8月 13日(水) ごはん



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

8/13(水)のお届けはありません。

8月 14日(木) ごはん



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

8/14(木)のお届けはありません。

8月 15日(金) ごはん



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

8/15(金)のお届けはありません。

※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 11日(月)
↓
8月 15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 11日(月) こだわり御膳

揚げ物は人気メニューの一つです。まぐろカツをお楽しみください。



成分値
エネルギー
490 kcal
たんぱく質
21.3 g
脂質
25.8 g
炭水化物
45.4 g
カルシウム
71 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のチリ炒め○／いかの小判焼き	
まぐろカツ／スパゲティソテー	・小麦
こんにゃくと人参の炒め物	・小麦
大根の中華煮○	・小麦
わかめとオクラの和風煮	・小麦
さつまいもとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
ブロッコリーのおかか炒め	・小麦
焼売	・乳成分・小麦

8月 12日(火) こだわり御膳

ホクホク食感の栗かぼちゃを使用した煮物はいかがですか？



成分値
エネルギー
416 kcal
たんぱく質
17.8 g
脂質
22.9 g
炭水化物
33.5 g
カルシウム
73 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
カレイのバジルオイル焼き／人参といんげんの炒め物○／三角えび春巻き	・乳成分・小麦・えび
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
チンゲン菜とあげの和風煮○	・小麦
ピーマンと玉ねぎの炒め物	・小麦
木耳の酢物	
かぼちゃの煮物	・小麦
ひじきとちくわの中華煮	・卵・小麦
香の物	

8月 13日(水) こだわり御膳



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

8/13(水)のお届けはありません。

8月 14日(木) こだわり御膳



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

8/14(木)のお届けはありません。

8月 15日(金) こだわり御膳



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

8/15(金)のお届けはありません。

※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。

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	11	日	月	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	
8	月	12	日	火	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	
8	月	13	日	水	8/13(水)～15(金)のお届けはありません。								
8	月	14	日	木									
8	月	15	日	金									
						kcal	g	g	g	mg	g		

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	11	日	月	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	
8	月	12	日	火	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	410 kcal	19.2 g	26.3 g	22.6 g	62 mg	3.7 g		
8	月	13	日	水	8/13(水)～15(金)のお届けはありません。								小麦
8	月	14	日	木									
8	月	15	日	金									

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										

＜宅配便＞冷凍おかず セット(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11日 月	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	
	豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦	
	赤魚のムニエル	277 kcal	20.2 g	14.4 g	19.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦	
	青椒肉絲	302 kcal	18.5 g	15.9 g	23.2 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび	
	鰯(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦	

ご利用方法

- ◇1週間に合計1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。※8月11日週に限る
- ◇「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