

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

8月 18日(月)
↓
8月 22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 18日(月) おかず

なすは生姜
醤油でさわ
やかな味に
仕上げました。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	20.5 g
炭水化物	34.7 g
カルシウム	14 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
肉団子の和風あん○/白身魚の磯辺フライ	・乳成分・小麦
玉ねぎとツナのバター醤油風味スパゲティ○	・乳成分・小麦
青菜のおひたし	・小麦
大根と舞茸の塩炒め○	・卵・乳成分
なすの生姜醤油	・小麦
ミニごま大学芋	

8月 19日(火) おかず

タルタルソース
はオムレツにも
よく合います。

タルタルソースは電子レンジで温められます。カレイのムニエルにかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	21.6 g
炭水化物	27.6 g
カルシウム	74 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
カレイのムニエル タルタルソース/チンゲン菜と玉ねぎの炒め物○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
ゴーヤ入りかき揚げ○	・小麦
じゃがいもと平サヤいんげんの洋風煮○	
ひじきの炒め煮○	・小麦
焼売	・卵・小麦
香の物	

8月 20日(水) おかず

和食の定番、
切干大根煮
はいかがで
すか？



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	23.8 g
炭水化物	33.6 g
カルシウム	115 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード炒め	
レンコン肉詰めフライ/マカロニソテー	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの炒め物○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
白桃シロップ漬け	

8月 21日(木) おかず

豆の食感と
ごまの風味
が楽しめる
豆のごま和
えサラダをご
用意しました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	22.0 g
炭水化物	30.7 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
ブリの柚子胡椒焼き/キャベツと人参の炒め物○/棒餃子	・小麦
平サヤいんげんとウインナーのカレー炒め○	・卵・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
カリフラワーと玉ねぎの煮物	・小麦
こんにやくとさつまいもの味噌煮○	・小麦
香の物	

8月 22日(金) おかず

とんかつは
洋風のトマト
ソースでさっ
ぱりと食べら
れます。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	19.6 g
炭水化物	36.5 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
とんかつ トマトソース/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ひき肉と小松菜のピリ辛炒め	・小麦
わかめと玉ねぎの中華煮○	・小麦
ピーマンとハムの和風炒め○	・乳成分・小麦
玉子焼き○	・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 18日(月)
↓
8月 22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 18日(月) ごはん

カレールー包み揚げはごはんがすすむ味付けです。



成分値	
エネルギー	568 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	15.1 g
炭水化物	88.0 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 黒酢あんかけ○	・乳成分・小麦
野菜とメンマの中華煮	・小麦
カレールー包み揚げ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
がんもと人参の煮物○	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
ごはん○	

8月 19日(火) ごはん

豚肉の南部焼は白胡麻と黒胡麻を使用したメニューです。



成分値	
エネルギー	480 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	13.9 g
炭水化物	70.4 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
豚肉の南部焼き/白菜と人参の炒め物○	・卵・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎとさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
人参マリネ	
香の物	・小麦
ごはん○	

8月 20日(水) ごはん

人気メニューのハムカツに、ナポリタンを合わせました。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	8.3 g
炭水化物	79.5 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
カレイのサンショウ焼き/キャベツと人参の煮物○	・小麦
人参とれんこんのバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
ハムカツ/ナポリタン○	・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

8月 21日(木) ごはん

人気おかずの鶏肉の唐揚げをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	539 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	19.1 g
炭水化物	70.8 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
鶏肉の唐揚げ	・乳成分・小麦
じゃがいもとブロッコリーのソテー○	
小松菜とちくわの甘辛炒め	・卵・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

8月 22日(金) ごはん

豚肉とバジルソースの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	13.4 g
炭水化物	75.2 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	1.2 g

献立名	アレルギー
タラの生姜焼き/人参と平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
野菜と豚肉のバジルソース○	・乳成分・小麦
国産野菜コロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
こんにゃくと椎茸の和風煮○	・小麦
白桃シロップ漬け	
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 18日(月)
↓
8月 22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 18日(月) こだわり御膳

デザートにごま団子をご用意しました。



成分値	
エネルギー	442 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	17.9 g
炭水化物	52.7 g
カルシウム	79 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
とんかつ/マカロニのソテー/ブロッコリーの洋風煮	・乳成分・小麦
国産真アジつみれの和風煮○	・小麦
根菜の炒め物	・小麦
こんにやくと椎茸の中華煮○	・小麦
いんげんとツナの味噌煮	・小麦
小松菜とハムの塩炒め	・乳成分
大豆とじゃがいもの煮物○	・小麦
ごま団子	

8月 19日(火) こだわり御膳

北海道男爵のコロッケは牛肉入りです。



成分値	
エネルギー	459 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	23.3 g
炭水化物	41.2 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
サワラのレモンペーパー焼き/玉ねぎとアスパラのソテー○/鶏肉のBBQ焼き	・乳成分・小麦
北海道男爵のコロッケ○/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
芽キャベツの中華煮	・小麦
オクラのお浸し	・小麦
ひじきとカニカマの煮物	・卵・小麦・かに
平サヤいんげんとウインナーの甘辛炒め○	・卵・小麦
黒豆	・小麦

8月 20日(水) こだわり御膳

鮭フライにはお好みでソースやマヨネーズをつけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	450 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	24.8 g
炭水化物	37.2 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○/ビーフンの炒め物/ポテトチキンロール	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜のバター風味ソテー○	・乳成分
ピーマンとツナの和風炒め	・小麦
わかめとメンマの煮物	・小麦
根菜マリネ	
大根とチンゲン菜の炒め物○	・小麦
厚揚げのカレー煮	・小麦
香の物	

8月 21日(木) こだわり御膳

若桃甘露煮は皮や種もそのまま食べられます。



成分値	
エネルギー	438 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	23.6 g
炭水化物	37.9 g
カルシウム	86 mg
食塩相当量	3.3 g

ドレッシングは電子レンジで温められません。豚しゃぶにかけてお召し上がりください。

献立名	アレルギー
豚しゃぶ ごまソース○/コーンコロッケ	・小麦
サバの塩こうじ焼き/きんぴらごぼう	・小麦
あさりと野菜のバジルソテー○	・乳成分・小麦
ブロッコリーとはんぺんの煮物	・卵・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
なすの生姜醤油	・小麦
小松菜としらすの炒め物	・小麦
若桃甘露煮	

8月 22日(金) こだわり御膳

もちっとした食感が楽しめる大根餅はいかがですか？



成分値	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	20.4 g
炭水化物	36.3 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
ホキの南部焼き/玉ねぎとコーンの炒め物○/大根餅○	・卵・乳成分・小麦・えび
豚肉と白菜の中華煮○	・小麦
カリフラワーとベーコンの甘辛炒め	・卵・乳成分・小麦
いんげんとマッシュルームの塩炒め	
春雨中華サラダ	・小麦
わかめとあげの煮物	・小麦
さつまいものレモン煮○	・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場合があります。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18日	月	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
8月19日	火	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
8月20日	水	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
8月21日	木	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
8月22日	金	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	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	
8月18日	月	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
8月19日	火	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ	686 kcal	25.8 g	39.0 g	67.1 g	27 mg	8.1 g	卵・乳成分・小麦
8月20日	水	三元豚ヒレカツとシューマイ	604 kcal	30.4 g	33.0 g	46.2 g	27 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦
8月21日	木	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g	小麦
8月22日	金	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

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	カルシウム	食塩相当量	
8月18日	月	鶏肉の麴焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g		小麦・えび
		海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g		卵・乳成分・小麦・えび
		豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g		卵・小麦・えび
		鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g		卵・乳成分・小麦
		八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g		卵・小麦・えび・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

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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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

※アレルゲンは特定原材料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

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、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 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
プリの塩こうじ焼き／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。

こたわり御膳
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、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 25日(月) こたわり御膳

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) こたわり御膳

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) こたわり御膳

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) こたわり御膳

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) こたわり御膳

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ベベロン炒め/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	カルシウム	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 mg	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 mg	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 mg	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 mg	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 mg	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