

うちの晩ごはん

おかずタイプ

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。



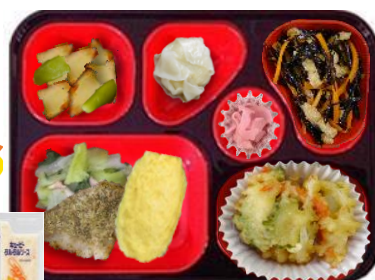
成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
14.8 g
脂質
20.5 g
炭水化物
34.7 g
カルシウム
14 mg
食塩相当量
3.0 g

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
せん。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
こんにゃくとさつま芋の味噌煮○	・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テー○	・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、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) 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
こんにゃくと椎茸の中華煮○	・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
サワラのレモンペッパー焼き／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
平サや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。

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。



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

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	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	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。
- ◇8月18日週のご注文に関しては、8月11日(月)注文・変更締切日となります。通常と異なりますので、ご注意ください。
- ◇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