

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	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

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 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、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
にら馒头○	・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。



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。
- ◇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