

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

9月 8日(月)
↓
9月 12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 8日(月) おかず

白身フライは野菜おろしソースでさっぱりと食べられます。

ドレッシングは電子レンジで温められます。白身フライにかけてお召し上がりください。



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

献立名	アレルギー
白身フライ 野菜おろしソース／れんこんつくね○	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜の甘辛炒め○	・小麦
平サヤいんげんと玉子のカレー炒め	・卵・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
こんにゃくと人参の中華煮○	・小麦
ごま団子	

9月 9日(火) おかず

苦みが楽しめるゴーヤ入りの手作りかき揚げはいかがですか？



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

献立名	アレルギー
豚肉のねぎ塩だれ／キャベツの炒め物○／ゴーヤ入りかき揚げ○	・卵・小麦
野菜とツナのバター風味ソテー○	・乳成分
春雨サラダ しそ風味	・小麦
いんげんと大根の炒め物○	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
うぐいす豆	

9月 10日(水) おかず

サバの香辛焼きはにんにくや七味唐辛子で香りづけしました。



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

献立名	アレルギー
サバの香辛焼き／ブロッコリーと玉ねぎの炒め物○／ハムカツ	・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉のバジルソテー○	・乳成分・小麦
オクラとささみのスープ煮○	
小松菜とちくわの煮物	・卵・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
香の物	

9月 11日(木) おかず

レモン香る真鯛カツは愛媛県産の真鯛を使用しています。



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

献立名	アレルギー
ハンバーグ デミタソース○／レモン香る真鯛カツ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとベーコンの洋風煮	・卵・乳成分
白菜とあさりのバター醤油風味ソテー	・乳成分・小麦
玉ねぎときのこの中華炒め○	・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
がんもの煮物	・小麦

9月 12日(金) おかず

鶏肉は醤油ベースのたれで仕上げました。



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

献立名	アレルギー
鶏肉のサンゾク焼き／マカロニソテー○／揚げ焼売	・卵・小麦
野菜と豚肉の中華ごま炒め○	・小麦
キャベツと豆のコンソメ炒め○	
小松菜とメンマの中華煮	・小麦
さつまいもの甘煮○	・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。

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 8日(月)
↓
9月 12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 9日(火) ごはん

餃子の具を
油揚げで包
んだいなり餃
子はいかが
ですか？



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

献立名	アレルギー
サバの金山寺味噌焼き／ごぼうの炒め物	・小麦
小松菜とさつま揚げのピリ辛炒め	・卵・小麦
いなり餃子／ピーマンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
黒豆	・小麦
ごはん○	

9月 11日(木) ごはん

豆板醬やに
んにくを使用
したスタミナ
唐揚げをご
用意しました。



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

献立名	アレルギー
スタミナ唐揚げ	・乳成分・小麦
小松菜とちくわの中華煮	・卵・小麦
ごぼうとこんにゃくの炒め物	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

9月 8日(月) ごはん

揚げじゃがは
辛子たらこの
ふりかけで
味付けしまし
た。



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

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
オクラと人参の洋風煮○	
厚揚げとこんにゃくの中華煮	・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
照り焼き肉団子○	・乳成分・小麦
ごはん○	

9月 10日(水) ごはん

ハニーマス
タードソース
は甘みと辛
みの両方が
楽しめます。



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

献立名	アレルギー
ハンバーグ ハニーマスタードソース○／マカロニソテー	・乳成分・小麦
青菜のお浸し	・小麦
野菜とウインナーの中華炒め○	・卵・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
りんごシロップ漬け	
ごはん○	

9月 12日(金) ごはん

ピーマン肉詰
めフライには
お好みで
ソースや醬
油をかけてく
ださい。



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

献立名	アレルギー
ピーマン肉詰めフライ／スパゲティソテー	・小麦
わかめと人参の和風煮○	・小麦
タラの香草焼き／玉ねぎとブロッコリーの炒め物○	・乳成分・小麦
人参と椎茸の中華煮○	・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

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

9月 8日(月)
↓
9月 12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 9日(火) こだわり御膳

ハンバーグ
の定番、デミ
グラスソース
をお楽しみく
ださい。



成分値	
エネルギー	489 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	27.8 g
炭水化物	38.0 g
カルシウム	105 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ デミグラスソース○/スパゲティソテー/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
ブリの蒲焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○	・小麦
椎茸と木の葉しんじょの中華煮	・小麦
こんにゃくとあげの和風炒め	・小麦
ゆずなます○	
さつまいもの煮物○	・小麦
小松菜と帆立の炒め物	・小麦
香の物	・小麦

9月 11日(木) こだわり御膳

こんにゃくの
柚子風味は
さっぱりとし
た味です。



成分値	
エネルギー	395 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	21.9 g
炭水化物	28.4 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
鶏肉の香草焼き/玉ねぎと人参のソテー○/カレイの旨辛煮	・乳成分・小麦
鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
小松菜と高野豆腐の煮物	・小麦
じゃがいもとウインナーの塩炒め○	・卵
こんにゃくの柚子風味	・小麦
切干大根煮○	・小麦
平サヤいんげんの玉子炒め	・卵・小麦
香の物	・小麦

9月 8日(月) こだわり御膳

香り豊かな
ほうれん草
のごま和え
をご用意しま
した。



成分値	
エネルギー	456 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	26.1 g
炭水化物	34.9 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○/豆腐ステーキ	・乳成分・小麦
アジの和風生姜あん/ビーフンの炒め物	・小麦
マッシュルームとベーコンのコンソメ煮	・卵・乳成分
ブロッコリーとあさりのバター風味ソテー	・乳成分
ほうれん草のごま和え○	・小麦
大根の煮物○	・小麦
豆と玉ねぎの中華炒め	・小麦
焼売	・乳成分・小麦

9月 10日(水) こだわり御膳

タラは醤油
ベースのた
れで仕上げ
ました。



成分値	
エネルギー	388 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	21.0 g
炭水化物	26.8 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
タラのサンゾク焼き/わかめとねぎの煮物○/棒餃子	・小麦
牛すき焼き風	・小麦
アスパラとしめじのソテー○	
ピーマンとハムの中華炒め	・乳成分・小麦
人参マリネ	
がんもとうずら卵の煮物	・卵・小麦
カリフラワーとちくわの炒め物	・卵・小麦
白桃シロップ漬け	

9月 12日(金) こだわり御膳

ねばねば食感の
めかぶおくら
いかがですか？

揚げ出し豆腐は醤油や
めんつゆなどお好みの
調味料をかけてお召し
上がりください。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	20.8 g
炭水化物	29.6 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉とれんこんの甘辛炒め○/サワラのバター醤油風味焼き	・乳成分・小麦
麻婆春雨○	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
チンゲン菜とツナの中華煮○	・小麦
めかぶおくら	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
揚げ出し豆腐	・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。

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	8	日	月	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
9	月	9	日	火	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
9	月	10	日	水	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
9	月	11	日	木	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
9	月	12	日	金	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

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	8	日	月	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	小麦
9	月	9	日	火	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
9	月	10	日	水	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
9	月	11	日	木	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
9	月	12	日	金	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

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8日		白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
		豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
		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
		メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		鰯(サワラ)の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 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