

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

9月 29日(月)
↓
10月 3日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめの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 30日(火) おかず

ごぼうと玉ねぎの手作り
かき揚げを
お楽しみくだ
さい。



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

献立名	アレルギー
サバの西京焼き／小松菜とさつま揚げの炒め物／ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・卵・小麦
野菜としらすの煮物	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
ピーマンとこんにゃくの炒め物	・小麦
なすの生姜醤油	・小麦
香の物	

10月 2日(木) おかず

10月2日は
豆腐の日

豆腐とコー
ンの洋風煮
をご用意し
ました。



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

献立名	アレルギー
タラの香草焼き／玉ねぎとインゲンの炒め物○／イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
マカロニとベーコンのBBQソース炒め	・卵・乳成分・小麦
さつまいもと人参の炒め物○	・小麦
豆腐とコーンの洋風煮	
チヂミ	・卵・小麦
香の物	・小麦

パルシステム千葉
pal・system

9月 29日(月) おかず

炒めた豚肉
と野菜をさっ
ぱりとしたト
マトソースで
和えました。



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

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のトマトソース和え／ちくわの天ぷら	・小麦
れんこんつくね○／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
わかめとメンマの中華煮	・小麦
ブロッコリーとしめじの甘辛炒め	・小麦
大根のカレー煮○	・小麦
芽キャベツの和風煮	・小麦

10月 1日(水) おかず

定番のデミグ
ラスハンバー
グに、カレー
春巻きを添
えました。



成分値
エネルギー
390 kcal
たんぱく質
15.5 g
脂質
19.8 g
炭水化物
37.0 g
カルシウム
68 mg
食塩相当量
2.8 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／カレー春巻き	・乳成分・小麦
キャベツとウインナーのバター醤油風味炒め○	・卵・乳成分・小麦
平サヤインゲンとあげの中華煮	・小麦
じゃがいもとブロッコリーの和風炒め○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
白桃シロップ漬け	

10月 3日(金) おかず

ブリは甘辛
いみりん醬
油焼きにし
ました。



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

献立名	アレルギー
肉団子のみぞれあん○／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
ブリのみりん醤油焼き	・小麦
オクラと人参の煮物	・小麦
小松菜とツナのコンソメ炒め	
厚揚げの中華煮	・小麦
茶福豆	

※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 29日(月)
↓
10月 3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、塩分控えめの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 30日(火) ごはん

煮物は美味
しいと人気の
一品です。



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

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のバジルソテー	・乳成分・小麦
玉ねぎとオクラの煮物○	・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

10月 1日(水) ごはん

甘く煮た黒豆
をお楽しみく
ださい。



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

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き／小松菜と人参の炒め物	・小麦
にら馒头○	・小麦
野菜とさつま揚げのカレー炒め○	・卵・小麦
大根の洋風煮○	
黒豆	・小麦
ごはん○	

10月 2日(木) ごはん

10月2日は
豆腐の日

豆腐ハン
バーグをご
用意しました。



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

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ ハニーマスタードソース／スパゲティソテー	・卵・小麦
ピーマンとウインナーの中華煮○	・卵・小麦
野菜とツナの炒め物○	・小麦
さつまいもの和風煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

10月 3日(金) ごはん

マスは洋風
のムニエル
にしました。



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

献立名	アレルギー
マスのムニエル／玉ねぎと人参の炒め物○	・乳成分・小麦
じゃがいもとハムの炒め物○	・乳成分・小麦
れんこん肉詰めフライ／マカロニソテー	・小麦
椎茸と人参の味噌煮○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分
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

9月 29日(月)
↓
10月 3日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめの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 30日(火) こだわり御膳

かながわ夢
ポークは神奈
川のブラン
ド豚肉です。



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

献立名	アレルギー
マスのトマトソース焼き／スパゲティソテー／厚切りハムカツ	・卵・小麦
親子煮○	・卵・小麦
カリフラワーと枝豆のオイスターソース炒め	・小麦
芽キャベツの中華煮	・小麦
切干大根とさつま揚げの煮物	・卵・小麦
いんげんとマッシュルームのソテー	・乳成分
焼売(かながわ夢ポーク入り)○	・小麦
香の物	・小麦

10月 2日(木) こだわり御膳

10月2日は
豆腐の日

高野豆腐の
煮物をご用意
しました。



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

献立名	アレルギー
サバのねぎ塩だれ／うまい菜とコーンの炒め物／春巻き	・小麦
チャプチェ○	・小麦
きのこの中華炒め○	・小麦
こんにやくと人参の味噌煮○	・小麦
アスパラとウインナーのカレー炒め	・卵・小麦
キャベツとレモンザーサイの炒め物○	・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
香の物	・小麦

9月 29日(月) こだわり御膳

かにのふわふわ
豆腐は白身魚の
すり身を使用し
ています。

アジフライには小骨が含まれているのでご注意ください。



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

献立名	アレルギー
アジフライ／かにのふわふわ豆腐／マカロニソテー	・卵・小麦・かに
豚肉とブロッコリーのピリ辛炒め○	・小麦
ピーマンとちくわの味噌炒め	・卵
しめじとハムのコンソメ炒め○	・乳成分
オクラとしらすの中華煮	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小松菜とささみの煮物	・小麦
照り焼き肉団子○	・乳成分・小麦

10月 1日(水) こだわり御膳

磯の香りや食
感が楽しめるわ
かめのカツはい
かがですか？



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

献立名	アレルギー
青椒肉絲○／三陸産茎わかめの磯風味カツ○	・卵・小麦・えび
ブリの煮付け／大根の煮物○	・小麦
ジャーマンポテト○	・卵・乳成分
白菜とあさりのバター風味ソテー	・乳成分
平サヤいんげんと玉ねぎの和風煮	・小麦
チンゲン菜のちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
椎茸とうずら卵の煮物	・卵・小麦
香の物	

10月 3日(金) こだわり御膳

天ぷらはめ
んつゆやお
塩等お好み
の調味料で
お召し上が
りください。



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

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天ぷら・オクラ天)	・小麦・えび
牛肉と野菜の甘辛炒め	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーとツナの生姜煮	・小麦
白菜とはんぺんの中華煮	・卵・小麦
ひじきと大豆の煮物○	・小麦
野菜の五色焼き	・卵・小麦
若桃甘露煮	

※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					
9月29日	月	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30日	火	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
10月1日	水	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g		小麦・えび
10月2日	木	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
10月3日	金	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

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29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
9月30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		小麦
10月1日	水	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g		卵・小麦・えび
10月2日	木	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
10月3日	金	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

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						
9月29日	月	回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g		小麦	
		鯖(サバ)と鰯(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g		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	
		鰯(タラ)のおろしポン酢	280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g		卵・小麦	
		ピザチキン	271 kcal	19.2 g	14.2 g	21.8 g	1.5 g		卵・乳成分・小麦・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。

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