

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

9月 15日(月)
↓
9月 19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。

パルシステム千葉
pal・system

9月 15日(月) おかず

ひじきの和風
サラダは生
姜風味です。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 15.7 g
脂質 26.6 g
炭水化物 21.5 g
カルシウム 60 mg
食塩相当量 1.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と玉子の塩だれ炒め	・卵・小麦
じゃがいもとひき肉の炒め物○	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
小松菜とコーンのバター風味ソテー	・乳成分
なすの中華煮	・小麦
がんもの煮物	・小麦

9月 16日(火) おかず

美味しいと
好評の大根
の和風煮を
お楽しみく
ださい。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 17.5 g
脂質 24.8 g
炭水化物 26.9 g
カルシウム 25 mg
食塩相当量 2.0 g

献立名	アレルギー
サワラのサンショウ焼き／人参といんげんのソテー○／棒餃子	・小麦
野菜と豚肉の中華炒め○	・小麦
ごぼうとウインナーの甘辛炒め	・卵・小麦
ピーマンと玉ねぎのスープ煮○	
大根の和風煮○	・小麦
香の物	

9月 17日(水) おかず

豚肉と野菜
は黒酢を使
用したたれで
和えました。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 16.6 g
脂質 21.0 g
炭水化物 34.2 g
カルシウム 83 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の黒酢あえ／ちくわの天ぷら	・小麦
マカロニと小松菜のコンソメ煮	・乳成分・小麦
わかめとあさりの煮物○	・小麦
人参とカリフラワーのバジルソテー○	・乳成分・小麦
椎茸と人参の味噌煮○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

9月 18日(木) おかず

こりこり食感
と酢の爽や
かさが感じら
れる木耳酢物
はいかが
ですか？



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 16.7 g
脂質 21.9 g
炭水化物 30.1 g
カルシウム 17 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
カレイの粕漬け焼き／人参と玉ねぎのソテー○／イカキャベツカツ	・卵・小麦
大根とベーコンのBBQソース炒め○	・卵・乳成分・小麦
木耳酢物	
ピーマンとさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
黒豆	・小麦

9月 19日(金) おかず

おかずの定
番、鶏肉の
唐揚げをご
用意しました。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 17.2 g
脂質 22.6 g
炭水化物 28.6 g
カルシウム 55 mg
食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルギー
鶏肉の唐揚げ／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
野菜とあげの煮物	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
ブロッコリーと人参のケチャップ炒め○	・乳成分
さつまいもの中華煮○	・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

9月 15日(月)
↓
9月 19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 15日(月) ごはん

とんかつは
ソースや醬
油等好み
の調味料で
お召し上がり
ください。



成分値
エネルギー 487 kcal
たんぱく質 12.3 g
脂質 14.1 g
炭水化物 75.7 g
カルシウム 27 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
とんかつ	・乳成分・小麦
玉ねぎとパプリカの洋風煮○	
大根とあさりの中華炒め○	・小麦
こんにゃくと人参の味噌煮○	・小麦
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

9月 16日(火) ごはん

焼きなすは
青じそドレ
ッシングで仕
上げました。



成分値
エネルギー 549 kcal
たんぱく質 16.5 g
脂質 18.7 g
炭水化物 78.2 g
カルシウム 51 mg
食塩相当量 1.9 g

献立名	アレルギー
プルコギ	・小麦
マカロニと玉ねぎのバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
イカの小判焼き／白菜と人参の炒め物	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

9月 17日(水) ごはん

ホクホク食
感の栗かぼ
ちの煮物
をご用意し
ました。



成分値
エネルギー 508 kcal
たんぱく質 18.4 g
脂質 13.6 g
炭水化物 77.8 g
カルシウム 15 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
サバのみりん醤油焼き／ごぼうと人参の煮物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
ビーフンと野菜のオイスターソース炒め○	・小麦
かぼちの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

9月 18日(木) ごはん

鶏肉のジン
ジャーソー
スで食欲がそ
られます。



成分値
エネルギー 515 kcal
たんぱく質 16.1 g
脂質 16.4 g
炭水化物 74.2 g
カルシウム 44 mg
食塩相当量 2.0 g

献立名	アレルギー
鶏肉のジンジャーソース／スパゲティソテー	・小麦
野菜と大豆の甘辛炒め○	・卵・小麦
棒餃子／小松菜と人参の炒め物	・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

9月 19日(金) ごはん

ブリに風味の
良い柚子胡
椒を合わせ
ました。



成分値
エネルギー 489 kcal
たんぱく質 18.5 g
脂質 16.0 g
炭水化物 70.4 g
カルシウム 37 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
ブリの柚子胡椒焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物○	・小麦
大根と人参の中華炒め○	・小麦
ひじき煮○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
焼売	・乳成分・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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

9月 15日(月)
↓
9月 19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 16日(火) こだわり御膳

濃厚な味わいのハッシュドビーフ風コロケはいかがですか？



成分値
エネルギー 472 kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 25.8 g
炭水化物 39.8 g
カルシウム 34 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のジンジャーソース/スパゲティソース/プリのおかか煮	・卵・小麦
ハッシュドビーフ風コロケ○	・乳成分・小麦
野菜とあさりのコンソメ炒め	
ブロッコリーとさつま揚げのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
厚揚げと人参の中華煮○	・小麦
れんこんとコーンの煮物○	・小麦
茶福豆	

9月 18日(木) こだわり御膳

国産鶏肉の唐揚げは甘辛いチリソースで仕上げました。



成分値
エネルギー 452 kcal
たんぱく質 22.4 g
脂質 26.2 g
炭水化物 34.4 g
カルシウム 58 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ チリソース○/マカロニソース	・乳成分・小麦
サバの幽庵焼き/根菜の煮物○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
ひじきの煮物	・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
大根とマッシュルームのバター風味炒め○	・乳成分
香の物	・小麦

9月 15日(月) こだわり御膳

デザートにごま団子をお楽しみください。



成分値
エネルギー 511 kcal
たんぱく質 19.0 g
脂質 29.3 g
炭水化物 45.3 g
カルシウム 20 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ○	・小麦
いかガゴロツとメンチカツ/ビーフの炒め物○	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーのカレー炒め	・卵・小麦
平サヤいんげんとしめじの塩炒め	
オクラと人参の煮物○	・小麦
揚げじゃが 中華風味	・小麦
大根のツナ煮○	・小麦
ごま団子	

9月 17日(水) こだわり御膳

食べ応えのあるかに入焼売をご用意しました。



成分値
エネルギー 445 kcal
たんぱく質 19.0 g
脂質 25.1 g
炭水化物 34.0 g
カルシウム 92 mg
食塩相当量 3.1 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら/ビーフの炒め物/かに入焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉といんげんの炒め物	・乳成分・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
こんにゃくとエリンギの中華煮	・小麦
白菜とハムの煮物	・乳成分・小麦
なすの生姜醤油	・小麦
じゃがいもと小松菜の炒め物○	・小麦
香の物	・小麦

9月 19日(金) こだわり御膳

豚肉野菜巻きフライはいんげんと人参を使用しています。



成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 19.2 g
脂質 21.7 g
炭水化物 27.5 g
カルシウム 73 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルギー
ホキのサンショウ焼き/舞茸と玉ねぎのソース○/豚肉野菜巻きフライ	・卵・小麦
水餃子と野菜の中華煮○	・卵・乳成分・小麦
ピーマンとメンマの中華炒め	・小麦
豆腐とオクラの和風煮	・小麦
ブロッコリーとあさりの塩炒め	
こんにゃくとちくわの煮物○	・小麦
小松菜とベーコンのバジルソース	・卵・乳成分・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。

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15日	月	月	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
9月16日	火	火	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
9月17日	水	水	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
9月18日	木	木	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
9月19日	金	金	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	866 kcal	22.7 g	28.2 g	124.7 g	48 mg	3.6 g	卵・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15日	月	月	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
9月16日	火	火	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
9月17日	水	水	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
9月18日	木	木	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
9月19日	金	金	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 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15日	月	月	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
			赤魚の地中海レモンソース	274 kcal	17.9 g	15.9 g	19.6 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
			タンドリーチキン	277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
			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
			カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・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

おかずタイプ
うちの晩ごはん

夕食
生協の
宅配

9月 22日(月)
↓
9月 26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 22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 382 kcal
たんぱく質 14.5 g
脂質 22.8 g
炭水化物 31.0 g
カルシウム 43 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
鶏肉のハニーマスタード焼き／キャベツと玉ねぎの炒め物○／三角えび春巻き	・小麦・えび
ミートスパゲティ	・乳成分・小麦
オクラとあさりの洋風煮○	
ごぼうとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
なすの塩だれ	・小麦
がんもの煮物	・小麦

9月 23日(火) おかず

ハンバーグ
は生姜風味
の和風あん
で仕上げま
した。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 13.9 g
脂質 21.2 g
炭水化物 35.5 g
カルシウム 50 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 生姜風味あん○／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーと平サヤいんげんのコンソメ炒め	・卵
ほうれん草のごま和え○	・小麦
玉ねぎとピーマンの中華炒め○	・小麦
大根の煮物○	・小麦
黒豆	・小麦

9月 24日(水) おかず

豆腐ナゲット
には国産野
菜が入っ
ています。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 16.7 g
脂質 24.5 g
炭水化物 27.0 g
カルシウム 76 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き／ごぼうと人参の炒め物／豆腐ナゲット○	・小麦
キャベツとひき肉の炒め物○	・小麦
わかめとこんにゃくの和風煮	・卵・小麦・かに
小松菜とベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	・小麦

9月 25日(木) おかず

豚肉と野菜
の炒め物は
四川豆板醤
を使用し
ています。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 15.3 g
脂質 25.1 g
炭水化物 27.3 g
カルシウム 31 mg
食塩相当量 1.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の四川風味炒め	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
ブロッコリーとウインナーの中華炒め○	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	・小麦

9月 26日(金) おかず

カレールー
包み揚げは
食欲がそそ
られる味です。



サイドメニュー「白飯」も
一緒にいかがですか？

成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 20.3 g
脂質 18.0 g
炭水化物 33.6 g
カルシウム 66 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
カレーのサンゾク焼き／スパゲティソテー／カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
小松菜とハムのソテー	・乳成分
豆のトマト煮○	・乳成分
大根とちくわの味噌煮○	・卵・小麦
こんにゃくと人参の煮物○	・小麦
焼売	・乳成分・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

9月 22日(月)
↓
9月 26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 22日(月) ごはん

肉団子は和風の玉子あんで仕上げました。



成分値
エネルギー 496 kcal
たんぱく質 13.5 g
脂質 13.1 g
炭水化物 79.5 g
カルシウム 22 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
肉団子の玉子あんかけ○	・卵・乳成分・小麦
メンマとブロッコリーの中華炒め	・小麦
麻婆春雨○	・小麦
揚げじゃが	
芽キャベツのバジルソテー	・乳成分・小麦
ごはん○	

9月 23日(火) ごはん

アジフライは醤油やマヨネーズ等好みの調味料でお召し上がりください。

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 493 kcal
たんぱく質 13.3 g
脂質 12.7 g
炭水化物 79.2 g
カルシウム 63 mg
食塩相当量 1.3 g

献立名	アレルギー
アジフライ／ビーフンの炒め物○	・小麦
小松菜とひき肉のカレー炒め	・小麦
炊き合わせ(車麴・こんにゃく・人参)○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

9月 24日(水) ごはん

鶏チリは鶏肉の唐揚げにチリソースをからめています。



成分値
エネルギー 548 kcal
たんぱく質 20.3 g
脂質 17.1 g
炭水化物 77.3 g
カルシウム 22 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
鶏チリ	・乳成分・小麦
白菜とウインナーの炒め物	・卵・小麦
マカロニとアスパラのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

9月 25日(木) ごはん

手作りでは手間のかかるれんこん肉詰めフライをご用意しました。



成分値
エネルギー 550 kcal
たんぱく質 20.6 g
脂質 20.3 g
炭水化物 72.1 g
カルシウム 63 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
ブリの照り焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉のソース炒め○	
なすの味噌煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

9月 26日(金) ごはん

ほんのり甘いかぼちゃコロッケをお楽しみください。



成分値
エネルギー 545 kcal
たんぱく質 15.7 g
脂質 19.5 g
炭水化物 76.0 g
カルシウム 28 mg
食塩相当量 1.7 g

献立名	アレルギー
豚肉とキャベツの胡麻カレー炒め	
オクラとツナの洋風煮○	
かぼちゃコロッケ／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの煮物	・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 22日(月)
↓
9月 26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 22日(月) こだわり御膳

ホクホク食感
の栗かぼ
ちやを煮物
にしました。



成分値
エネルギー
528 kcal
たんぱく質
19.6 g
脂質
28.4 g
炭水化物
49.0 g
カルシウム
27 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
イカキャベツカツ／ヒレカツ／ビーフンの炒め物	・卵・小麦
豚肉と竹輪の胡麻カレー炒め○	・卵
野菜の中華炒め○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
いんげんのツナ煮	・小麦
かぼちやの煮物	・小麦
玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○	
焼売	・乳成分・小麦

9月 23日(火) こだわり御膳

秋分の日

こしあんのお
はぎをお楽し
みください。



成分値
エネルギー
418 kcal
たんぱく質
22.3 g
脂質
19.5 g
炭水化物
37.7 g
カルシウム
46 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
赤魚のみりん醤油焼き／ごぼうと人参の炒め物／肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
鴨つくねのスープ煮	・小麦
小松菜とメンマの甘辛炒め	・小麦
高野豆腐の味噌煮	・小麦
こしあんおはぎ	
マッシュルームとベーコンのケチャップソテー○	・卵・乳成分
なすの中華風味	・小麦
香の物	・小麦

9月 24日(水) こだわり御膳

豆腐ハン
バーグは大
根おろしを
使用したあん
でさっぱりと
食べられます。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
17.1 g
脂質
19.0 g
炭水化物
34.5 g
カルシウム
47 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ みぞれあん／スパゲティソテー／オムレツ○	・卵・小麦
サワラのムニエル／人参とコーンの炒め物○	・乳成分・小麦
チンゲン菜とねぎのちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
オクラとわかめの和風煮	・小麦
じゃがいもとピーマンの中華炒め○	・小麦
こんにやくと人参の煮物○	・小麦
カリフラワーと豆のソテー	
若桃甘露煮	

9月 25日(木) こだわり御膳

すき焼き風
に甘辛く味
付けしたコ
ロッケはい
かですか？



成分値
エネルギー
481 kcal
たんぱく質
25.0 g
脂質
28.0 g
炭水化物
32.8 g
カルシウム
96 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
回鍋肉○／マスのバターポン酢焼き風	・乳成分・小麦
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
マカロニとハムのバジルソテー	・乳成分・小麦
平サやいんげんのそぼろ炒め	・小麦
野菜とあさりのハニーマスタードソテー○	
大根の煮物○	・小麦
小松菜とあげの中華炒め	・小麦
香の物	

9月 26日(金) こだわり御膳

風味の良い
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
466 kcal
たんぱく質
25.4 g
脂質
27.1 g
炭水化物
35.2 g
カルシウム
73 mg
食塩相当量
3.1 g

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き／切干大根の煮物○／揚げ餃子○	・小麦
豚肉と野菜のBBQソース炒め○	・小麦
野菜とエリンギのバター風味ソテー○	・乳成分
白菜とウインナーの炒め物	・卵・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
ブロッコリーと玉子の中華炒め	・卵・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		
9	月	22	日	月	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
9	月	23	日	火	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
9	月	24	日	水	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
9	月	25	日	木	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
9	月	26	日	金	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

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	22	日	月	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
9	月	23	日	火	鶏の唐揚げと塩焼きそば	887 kcal	43.3 g	62.9 g	38.3 g	22 mg	2.5 g	乳成分・小麦
9	月	24	日	水	豚肉のチンジャオロース	637 kcal	24.1 g	40.7 g	42.3 g	10 mg	8.3 g	小麦
9	月	25	日	木	コーンたっぷりフライとタンドリーチキン	954 kcal	45.9 g	62.6 g	55.2 g	48 mg	4.9 g	乳成分・小麦
9	月	26	日	金	鶏ねぎ黒胡椒メンチとシューマイ	668 kcal	27.1 g	39.4 g	50.8 g	112 mg	3.0 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22日	月	鰈(カレイ)の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
		汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
		鱈(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
		和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦
		鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 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