

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

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 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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	

※アレルゲンは特定原材料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醤油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	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
こんにやくと人参の味噌煮○	・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ゃ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
かぼちゃの煮物	・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。

このわり御膳  
うちの(晩)ごはん

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、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。

9月 15日(月) このわり御膳

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
いかゴロっとメンチカツ/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 16日(火) このわり御膳

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/スパゲティソテー○/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 17日(水) このわり御膳

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
こんにや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 18日(木) このわり御膳

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○/マカロニソテー	・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 19日(金) このわり御膳

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/舞茸と玉ねぎのソテー○/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	
こんにやくとちくわの煮物○	・小麦
小松菜とベーコンのバジルソテー	・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