

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

10月 6日(月)
↓
10月 10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。

10月 7日(火) おかず

成分値

エネルギー	421 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	22.6 g
炭水化物	37.4 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	2.9 g

豚肉と豆の炒め物は焼肉のたれで仕上げています。



献立名	アレルギー
豚肉と豆の炒め物	・小麦
ハムカツ／マカロニソテー	・乳成分・小麦
わかめとあげの炒め煮○	・小麦
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	・小麦

10月 9日(木) おかず

成分値

エネルギー	380 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	23.3 g
炭水化物	24.2 g
カルシウム	13 mg
食塩相当量	2.8 g

しろ菜は関西で親しまれている葉物野菜です。



献立名	アレルギー
サバのおかか煮／しろ菜の煮物／野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
ビーフンと豚肉の玉子炒め	・卵・小麦
オクラとツナのコンソメ煮○	
カリフラワーと枝豆のバジルソテー	・乳成分・小麦
厚揚げの生姜醤油	・小麦
香の物	

パルシステム千葉
pal-system

10月 6日(月) おかず

成分値

エネルギー	411 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	24.8 g
炭水化物	32.5 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	1.8 g

なすの中華ごま風味はお酢入りでさっぱりとした味です。



献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・オクラ天)	・小麦・えび
肉豆腐	・小麦
じゃがいもとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
小松菜とさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
なすの中華ごま風味	・小麦
がんもの煮物	・小麦

10月 8日(水) おかず

成分値

エネルギー	382 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	23.1 g
炭水化物	33.6 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	2.1 g

豆腐ハンバーグに濃厚なデミグラスソースが合います。



献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ デミグラスソース／スパゲティソテー／揚げじゃが	・卵・小麦
豚肉ときのこの甘辛炒め	・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
ピーマンとちくわの炒め物	・卵・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
若桃甘露煮	

10月 10日(金) おかず

成分値

エネルギー	395 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	22.6 g
炭水化物	27.3 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.8 g

唐揚げとねぎ塩だれの相性は抜群です。



献立名	アレルギー
ねぎ塩唐揚げ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくのそぼろ炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンの胡麻カレー炒め○	
イカの小判焼き	
高野豆腐の中華煮	・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

10月 6日(月)
↓
10月 10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。

10月 6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
525 kcal
たんぱく質
18.7 g
脂質
15.9 g
炭水化物
76.4 g
カルシウム
12 mg
食塩相当量
2.2 g

献立名	アレルギー
肉団子の八宝菜風○	・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ブリのサンゾク焼き／玉ねぎと平サやいんげんの炒め物○	・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

10月 7日(火) ごはん

スパイスの香
り豊かなタン
ドリーポーク
をお楽しみく
ださい。



成分値
エネルギー
490 kcal
たんぱく質
15.4 g
脂質
14.6 g
炭水化物
72.2 g
カルシウム
39 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
タンドリーポーク／スパゲティソテー／オクラ煮	・卵・乳成分・小麦
小松菜と玉子の中華炒め	・卵・小麦
炊き合わせ(椎茸・こんにゃく・人参)○	・小麦
ちくわの天ぷら	・小麦
香の物	
ごはん○	

10月 8日(水) ごはん

コーンの粒感
と甘みが楽し
めるコロッケ
はいかがで
すか？



成分値
エネルギー
524 kcal
たんぱく質
19.4 g
脂質
12.1 g
炭水化物
82.3 g
カルシウム
25 mg
食塩相当量
1.2 g

献立名	アレルギー
たらのみりん醤油焼き／ごぼうと人参の炒め物	・小麦
野菜とあさりの塩炒め○	
コーンコロッケ／マカロニソテー	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

10月 9日(木) ごはん

定番おかず
の唐揚げに
あおさを加え
て香りをつけ
ました。



成分値
エネルギー
587 kcal
たんぱく質
19.6 g
脂質
21.6 g
炭水化物
77.2 g
カルシウム
30 mg
食塩相当量
1.0 g

献立名	アレルギー
鶏肉の磯辺唐揚げ	・乳成分・小麦
白菜と人参の中華炒め○	・小麦
玉ねぎとピーマンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
焼売	・乳成分・小麦
ごはん○	

10月 10日(金) ごはん

ペンをトマ
トソースで和
えました。



成分値
エネルギー
480 kcal
たんぱく質
19.9 g
脂質
12.2 g
炭水化物
69.7 g
カルシウム
32 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
カレイの西京焼き／玉ねぎと小松菜の炒め物○	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
れんこんつくね○／人参とキャベツのソテー○	・卵・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
香の物	
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

10月 6日(月)
↓
10月 10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。

10月 7日(火) こだわり御膳

木耳の酢物は
春雨が
入っています。



成分値	
エネルギー	425 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	21.5 g
炭水化物	33.2 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
カレーのサンショウ焼き／大根の煮物○／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
牛肉と野菜の甘辛炒め	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
平サやいんげんのそぼろ炒め	・小麦
木耳の酢物	
チンゲン菜とカニカマの中華煮○	・卵・小麦・かに
ひじきとハムの洋風煮	・乳成分
香の物	・小麦

10月 9日(木) こだわり御膳

カレールー
包み揚げで
食欲がそそ
られます。



成分値	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	25.0 g
炭水化物	40.2 g
カルシウム	134 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ トマトソース○／スパゲティソテー／カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
アジの蒲焼き／オクラのだし煮	・小麦
ブロッコリーとウインナーの中華炒め	・卵・小麦
わかめとあげの煮物○	・小麦
平サやいんげんとコーンの洋風煮	
つみれの中華煮	・卵・小麦
豆と玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
白桃シロップ漬け	

10月 6日(月) こだわり御膳

デザートにご
ま団子をお
召し上がりく
ださい。



成分値	
エネルギー	520 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	26.2 g
炭水化物	49.5 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の塩だれ炒め○／いかの小判焼き	・小麦
まぐろカツ／スパゲティソテー	・小麦
きんぴらこんにやく	・小麦
高野豆腐のあんかけ	・小麦
オクラとささみの中華煮	・小麦
さつまいもとベーコンのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
ブロッコリーのおかか炒め	・小麦
ごま団子	

10月 8日(水) こだわり御膳

豚肉にバジ
ルの爽やか
な風味がよく
合います。



成分値	
エネルギー	424 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	25.0 g
炭水化物	28.1 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉のバジルオイル焼き／マカロニのソテー／レンコン肉詰めフライ	・卵・乳成分・小麦
赤魚の塩こうじ焼き／いんげんと人参の炒め物	・小麦
しめじとツナのソテー○	
カリフラワーとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
キャベツとしらすの和風煮○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
なすのおかか煮	・小麦
香の物	

10月 10日(金) こだわり御膳

ひじきの和
風サラダは
生姜風味の
さっぱりとし
た味です。



成分値	
エネルギー	404 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	21.3 g
炭水化物	34.4 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と厚揚げの炒め物○／三角えび春巻き	・小麦・えび
たら南部焼き／ねぎと人参の炒め物○	・小麦
アスパラとあさりのコンソメ炒め○	
大根とちくわの中華煮○	・卵・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
かぼちゃの煮物	・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					
10月6日	月	豚の生姜焼き弁当	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g	2.6	乳成分・小麦
10月7日	火	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	2.3	卵・小麦
10月8日	水	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	2.9	卵・小麦
10月9日	木	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	3.6	卵・乳成分・小麦
10月10日	金	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	2.9	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					
10月6日	月	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	2.7	小麦
10月7日	火	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	4.4	小麦
10月8日	水	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	3.4	小麦
10月9日	木	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	4.2	乳成分・小麦
10月10日	金	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	1.4	小麦・えび

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						
10月6日	月	鱈(タラ)のきのこクリーム	274 kcal	18.2 g	15.9 g	19.2 g	1.9 g	1.9	卵・乳成分・小麦	
		鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	2.4	小麦	
		鰯(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	2.0	小麦	
		和風ハンバーグ	274 kcal	20.1 g	14.3 g	20.4 g	2.4 g	2.4	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	1.9	卵・乳成分・小麦・えび	

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