

うちの晩ごはん

おかずタイプ

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 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
		鯖(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