

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食 生協の 宅配

10月 27日(月)
↓
10月 31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 27日(月) おかず

玉ねぎとザーサイの炒め物はピリ辛な味付けです。



成分値
エネルギー 408 kcal
たんぱく質 15.4 g
脂質 25.2 g
炭水化物 33.0 g
カルシウム 75 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のオイスターソース炒め	・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
玉ねぎとザーサイの炒め物○	・小麦
カリフラワーとあさりの和風煮	・小麦
椎茸と人参の味噌煮○	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	

10月 28日(火) おかず

トマトソースはオムレツにもよく合います。



成分値
エネルギー 416 kcal
たんぱく質 15.1 g
脂質 22.2 g
炭水化物 37.1 g
カルシウム 62 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
鮭フライ トマトソース○／マカロニソテー／オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とハムのバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
ゆずなます○	
平サヤいんげんと人参の中華炒め	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
黒豆	・小麦

10月 29日(水) おかず

ふわふわ豆腐には枝豆が入っています。



成分値
エネルギー 406 kcal
たんぱく質 19.7 g
脂質 27.8 g
炭水化物 23.3 g
カルシウム 35 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
ブリ大根／ふわふわ豆腐	・卵・小麦
豚肉とメンマの甘辛炒め	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
玉ねぎとピーマンの塩昆布炒め○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

10月 30日(木) おかず

タンドリーポークはスパイスの風味が効いています。



成分値
エネルギー 391 kcal
たんぱく質 14.9 g
脂質 24.5 g
炭水化物 27.1 g
カルシウム 77 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
タンドリーポーク／大葉春巻き／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
白菜とひき肉のコンソメ炒め	
小松菜とパプリカの中華炒め	・小麦
ひじき煮○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	

10月 31日(金) おかず

Halloween

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 392 kcal
たんぱく質 15.0 g
脂質 21.6 g
炭水化物 36.3 g
カルシウム 36 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ハニーマスタードソース○／キャベツと人参のソテー○	・乳成分・小麦
かぼちゃコロッケ／ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーと人参の中華煮	・小麦
玉ねぎとウインナーの炒め物○	・卵・小麦
大根の洋風煮○	
白桃シロップ漬け	

※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

10月 27日(月)
↓
10月 31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 27日(月) ごはん

ハンバーグ
はトマト入り
のデミグラス
ソースで仕上
げました。

ハンバーグが
大きくなりました！



成分値
エネルギー
528 kcal
たんぱく質
18.0 g
脂質
19.5 g
炭水化物
69.4 g
カルシウム
29 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ デミグラスソース○	・乳成分・小麦
白菜と人参の和風炒め	・小麦
ブロッコリーとベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
大根のカレー煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

10月 28日(火) ごはん

干しえびと国
産野菜のかき
揚げはいかが
ですか？



成分値
エネルギー
509 kcal
たんぱく質
19.0 g
脂質
14.5 g
炭水化物
76.3 g
カルシウム
18 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
サバの粕漬け焼き／しろ菜の炒め物	・卵・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
干しえび入りかき揚げ○	・小麦・えび
ごぼうの中華煮○	・小麦
うぐいす豆	
ごはん○	

10月 29日(水) ごはん

黒酢入りのあん
を使用したチキ
ン南蛮風をご用
意しました。

タルタルソースは電子レン
ジで温められません。チキ
ン南蛮風にかけてお召し
上がりください。



成分値
エネルギー
588 kcal
たんぱく質
20.2 g
脂質
22.0 g
炭水化物
75.9 g
カルシウム
29 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
チキン南蛮風	・卵・乳成分・小麦
サイコロこんにゃくの煮物○	・小麦
アスパラとあさりの中華ごま炒め	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	・小麦
ごはん○	

10月 30日(木) ごはん

タラのサンゾ
ク焼きは醤油
ベースのた
れを使用し
ています。



成分値
エネルギー
509 kcal
たんぱく質
20.3 g
脂質
13.5 g
炭水化物
74.4 g
カルシウム
57 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
タラのサンゾク焼き／キャベツの炒め物○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
メンチカツ／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
高野豆腐と人参の味噌煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

10月 31日(金) ごはん

パンプキンサ
ラダをお楽し
みください！



成分値
エネルギー
605 kcal
たんぱく質
14.9 g
脂質
23.2 g
炭水化物
78.2 g
カルシウム
27 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ カレーソース／マカロニソテー○	・卵・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
牛肉と野菜のオイスターソース炒め	・小麦
なすの煮浸し	・小麦
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 27日(月)
↓
10月 31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 28日(火) こだわり御膳

タラのアクアパッツァ風はイタリア料理です。

タラのアクアパッツァ風には「いか」が入っています。電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



成分値
エネルギー 460 kcal
たんぱく質 24.6 g
脂質 29.1 g
炭水化物 23.4 g
カルシウム 59 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
タラのアクアパッツァ風／スパゲティソース	・小麦・えび
牛肉と小松菜のハニーマスタードソース	
カリフラワーとエリンギのオイスターソース炒め	・小麦
いんげんとハムの和風炒め	・乳成分・小麦
オクラのゆず風味	・小麦
なすの蒲焼味	・小麦
揚げじゃが	
香の物	・小麦

10月 30日(木) こだわり御膳

チキンカツとソース焼きそばのセットはいかがですか？



成分値
エネルギー 472 kcal
たんぱく質 22.1 g
脂質 25.9 g
炭水化物 38.5 g
カルシウム 88 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルギー
赤魚の柚子胡椒焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物／野菜つくね	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉のチキンカツ／ソース焼きそば	・小麦・えび
ごぼうとしめじの炒め物	・小麦
うまい菜とウインナーの中華ごま炒め	・卵・小麦
わかめと人参の生姜煮	・小麦
キャベツとしらすのソテー	
さつまいものレモン煮	・小麦
香の物	・小麦

10月 27日(月) こだわり御膳

ちょっとめずらしい国産ぶりを使用したメンチカツをお召し上がりください。



成分値
エネルギー 495 kcal
たんぱく質 20.0 g
脂質 29.9 g
炭水化物 37.1 g
カルシウム 153 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉とじゃがいものピリ辛炒め○／玉子焼き○	・卵・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
チンゲン菜とひき肉のバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
アスパラとツナのコンソメ煮	
春雨サラダ しそ風味	・小麦
こんにゃくと結び昆布の煮物○	・小麦
豆腐と枝豆の中華炒め	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦

10月 29日(水) こだわり御膳

エビフリッターに塩だれをからめました。



成分値
エネルギー 459 kcal
たんぱく質 17.8 g
脂質 27.9 g
炭水化物 35.9 g
カルシウム 29 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の甘辛炒め○／エビの塩だれ	・小麦・えび
三陸産茎わかめの磯風味カツ○／マカロニソース○	・卵・小麦・えび
ブロッコリーとささみのカレー炒め	・小麦
大根とさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
平サヤいんげんとコーンの洋風煮	
舞茸と人参の煮物○	・小麦
厚揚げの和風煮	・小麦
香の物	・小麦

10月 31日(金) こだわり御膳

かぼちゃの煮物をお楽しみください！



成分値
エネルギー 482 kcal
たんぱく質 23.7 g
脂質 31.4 g
炭水化物 29.0 g
カルシウム 71 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉とブロッコリーのガリバタ醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
ホッケの味噌煮／チンゲン菜の煮物○	・小麦
大豆と人参のスープ煮○	
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
白菜とベーコンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
こんにゃくとはんぺんの中華炒め	・卵・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	
10月27日	月	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
10月28日	火	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
10月29日	水	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
10月30日	木	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
10月31日	金	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

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	27	日	月	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
10	月	28	日	火	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	小麦
10	月	29	日	水	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
10	月	30	日	木	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
10	月	31	日	金	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

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	
10月27日	月	揚げない酢豚	279 kcal	19.8 g	13.2 g	23.0 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび
		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
		鶏肉のレモンペッパー焼き	284 kcal	20.0 g	15.3 g	19.3 g	1.7 g	乳成分・小麦
		鱈(サワラ)の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.5 g	19.4 g	1.4 g	小麦
		トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	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。



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