

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

11月 10日(月)  
↓  
11月 14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。

11月 10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	401 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	28.0 g
炭水化物	26.2 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と白菜の中華炒め	・小麦
じゃがいもとベーコンのマヨ醤油炒め○	・卵・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
小松菜とコーンの甘辛炒め	・小麦
なすの塩だれ	・小麦
焼売	・乳成分・小麦

11月 11日(火) おかず

やさしい味  
わいのサワ  
ラにバジル  
オイルがよく  
合います。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	25.9 g
炭水化物	24.5 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
サワラのバジルオイル焼き/いんげんと人参のソテー/棒餃子	・乳成分・小麦
野菜と豚肉のケチャップ炒め○	・乳成分
ごぼうとウインナーの中華炒め	・小麦
ピーマンとしらすの洋風煮	
大根の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

11月 12日(水) おかず

デザートにり  
んごをご用意  
しました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	21.8 g
炭水化物	31.8 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物/ちくわの天ぷら	・小麦
マカロニとチンゲン菜の洋風煮○	・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ター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
椎茸と人参の中華煮○	・小麦
りんごシロップ漬け	

11月 13日(木) おかず

スパイスが楽  
しめるカレー  
のタンドリー  
焼きはいか  
がですか？



成分値	
エネルギー	397 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	22.4 g
炭水化物	30.5 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
カレーのタンドリー焼き/人参と玉ねぎのソテー○/イカ入り練りフライ	・卵・乳成分・小麦
大根とひき肉の中華ごま炒め○	・小麦
木耳酢物	
玉ねぎ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

11月 14日(金) おかず

スタミナ唐揚  
げは四川豆  
板醤やんに  
くを使用し  
ています。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	22.1 g
炭水化物	29.8 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
スタミナ唐揚げ/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オイスターソース炒め	・小麦
さつまいものレモン煮○	・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

11月 10日(月)  
↓  
11月 14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。

## 11月10日(月) ごはん

とんかつはお好みでソースや醤油をかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	518 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	16.5 g
炭水化物	76.3 g
カルシウム	29 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
パプリカと平サヤいんげんのサラダ	・小麦
大根とあさりのコンソメ炒め○	
こんにやくと人参の和風煮○	・小麦
肉団子 ジンジャーソース○	・乳成分・小麦
ごはん○	

## 11月11日(火) ごはん

甘く煮た黒豆をご用意しました。



成分値	
エネルギー	584 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	22.8 g
炭水化物	76.9 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦
マカロニとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分・小麦
イカの小判焼き／白菜と人参の炒め物	・小麦
なすの中華煮	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

## 11月12日(水) ごはん

国産柚子を使用したサバの幽庵焼きをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	518 kcal
たんぱく質	18.4 g
脂質	15.6 g
炭水化物	76.0 g
カルシウム	10 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
サバの幽庵焼き／ごぼうと人参の煮物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
ビーフンと野菜の炒め物○	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

## 11月13日(木) ごはん

醤油ベースのたれを使用した鶏肉のきじ焼きでごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	576 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	23.1 g
炭水化物	73.1 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
鶏肉のきじ焼き／スパゲティソテー	・小麦
野菜と大豆のハニーマスタード炒め○	・卵
棒餃子／小松菜と人参の炒め物	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

## 11月14日(金) ごはん

和食の定番、ひじき煮をご用意しました。



成分値	
エネルギー	521 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	19.0 g
炭水化物	69.4 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
ブリの照り焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物○	・小麦
大根といんげんの胡麻カレー炒め○	・乳成分
ひじき煮○	・小麦
厚揚げの中華煮	・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

11月 10日(月)  
↓  
11月 14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。

## 11月 10日(月) こだわり御膳

いかの風味と食感が楽しめるメンチカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	470 kcal
たんぱく質	21.5 g
脂質	28.5 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め○	・小麦
いかかゴロっとメンチカツ/ビーフンの炒め物○	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーのバター風味ソテー	・乳成分
いんげんと帆立のレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
オクラとしらすの中華煮○	・小麦
揚げじゃが 海苔塩風味	
大根のツナ煮○	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦

## 11月 11日(火) こだわり御膳

見た目が華やかな紫キャベツのピクルスはいかがですか？



成分値	
エネルギー	455 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	25.1 g
炭水化物	36.9 g
カルシウム	37 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード焼き/スパゲティのハニーマスタードソテー○/プリの味噌煮	・卵・小麦
ハッシュドビーフ風コロッケ○	・乳成分・小麦
野菜とあさりの和風炒め	・小麦
ブロッコリーとマッシュルームのオイスターソース炒め	・卵・小麦・かに
紫キャベツのピクルス	・小麦
厚揚げと人参の中華煮○	・小麦
人参とれんこんのスープ煮○	
若桃甘露煮	

## 11月 12日(水) こだわり御膳

カレーの天ぷらは黒酢あんでさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	508 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	26.0 g
炭水化物	46.5 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら 黒酢あんかけ/ビーフンの炒め物/かに入焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉といんげんの炒め物	・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
こんにやくとねぎの煮物○	・小麦
白菜とささみのサラダ	・小麦
なすの洋風煮	
じゃがいもとうまい菜の甘辛炒め○	・小麦
香の物	

## 11月 13日(木) こだわり御膳

国産鶏肉のスタミナ唐揚げは四川豆瓣醬やんにくを使用しています。



成分値	
エネルギー	491 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	30.4 g
炭水化物	31.4 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉のスタミナ唐揚げ○/塩焼きそば	・乳成分・小麦
サバの粕漬焼き/根菜の煮物○	・卵・小麦
チヂミ	・卵・小麦
ひじきの煮物	・小麦
平サやいんげんと大根のポン酢和え	・小麦
さつまいもの煮物○	・小麦
エリンギとハムの中華炒め○	・乳成分・小麦
香の物	・小麦

## 11月 14日(金) こだわり御膳

濃厚な味わいのカルボナーラパスタサラダをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	460 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	23.9 g
炭水化物	42.2 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
ホキのムニエル/舞茸と玉ねぎのソテー○/豚肉野菜巻きフライ	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の洋風煮○	・卵・乳成分・小麦
ピーマンとメンマのピリ辛炒め	・小麦
豆腐とオクラの煮物	・小麦・えび
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
こんにやくとちくわの中華煮○	・小麦
チンゲン菜とベーコンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
ごま団子	

※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	
11月10日	月	天井		797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
11月11日	火	回鍋肉弁当		812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g	乳成分・小麦
11月12日	水	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
11月13日	木	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
11月14日	金	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

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	
11月10日	月	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
11月11日	火	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
11月12日	水	ハンバーグトマトソースとイカフライ		783 kcal	37.7 g	40.2 g	62.5 g	47 mg	4.2 g	卵・乳成分・小麦
11月13日	木	豚肉としいたけのオイスターソース炒め		410 kcal	19.2 g	26.3 g	22.6 g	62 mg	3.7 g	小麦
11月14日	金	八宝菜		423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・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	
11月10日	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
		鮭(サケ)の豆乳チゲ		274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 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