

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

10月 20日(月)
↓
10月 24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 20日(月) おかず

牛肉と野菜の
レモンペッパー
ソテーをお楽し
みください。



野菜おろしソースは
電子レンジで温めら
れません。あじフライ
にかけてお召し上が
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 452 kcal
たんぱく質 16.8 g
脂質 27.4 g
炭水化物 32.2 g
カルシウム 71 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
あじフライ 野菜おろしソース／にら饅頭○／ビーフンの炒め物	・小麦
牛肉と野菜のレモンペッパーソテー	・乳成分・小麦
白菜とハムの甘辛炒め	・乳成分・小麦
小松菜と玉子の中華炒め	・卵・小麦
なすのおかか煮	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦

10月 21日(火) おかず

タラのごまバ
ター焼き風は
白ごまと黒ご
まを使用して
います。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 21.1 g
脂質 23.8 g
炭水化物 23.9 g
カルシウム 43 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
タラのごまバター焼き風／マカロニソテー	・乳成分・小麦
うまい菜と玉ねぎの洋風煮	
わかめとメンマの和風煮	・小麦
豆腐ナゲット○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

10月 22日(水) おかず

じゃがいもと
アスパラのソ
テーはシンプ
ルな味付け
にしました。



成分値
エネルギー 396 kcal
たんぱく質 29.4 g
脂質 26.9 g
炭水化物 26.8 g
カルシウム 12 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
サバの粕漬け焼き／メンチカツ／オクラのだし煮	・卵・乳成分・小麦
野菜とベーコンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとアスパラのソテー○	
カリフラワーとピーマンの和風炒め	・小麦
大根の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

10月 23日(木) おかず

イカの風味が
味わえるフラ
イはいかが
ですか？



ハンバーグが
大きくなりました！

成分値
エネルギー 395 kcal
たんぱく質 17.0 g
脂質 19.7 g
炭水化物 38.5 g
カルシウム 21 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ○／キャベツと人参のソテー○	・乳成分・小麦
イカ入り練りフライ／スパゲティソテー	・卵・小麦
ブロッコリーとツナの中華炒め	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
うぐいす豆	

10月 24日(金) おかず

鶏肉は相性
の良い塩だ
れで仕上げ
ました。



成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 13.1 g
脂質 26.3 g
炭水化物 24.6 g
カルシウム 76 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
鶏肉の塩だれ焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物／春巻き	・小麦
チャプチェ	・小麦
小松菜とあさりのバター風味ソテー	・乳成分
ひじき煮	・卵・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
若桃甘露煮	

※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 20日(月)
↓
10月 24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20日(月) ごはん

春雨中華サラダでさっぱりしませんか？



成分値
エネルギー
486 kcal
たんぱく質
15.2 g
脂質
12.0 g
炭水化物
77.6 g
カルシウム
48 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
肉団子の和風あん○	・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
じゃがいもと平サヤいんげんのハニーマスタードソテー○	・卵
高野豆腐と結び昆布の煮物	・小麦
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

10月21日(火) ごはん

白菜と牛肉の炒め物をお楽しみください。



成分値
エネルギー
562 kcal
たんぱく質
19.7 g
脂質
24.0 g
炭水化物
67.2 g
カルシウム
37 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
サバの塩こうじ焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦
ねぎとさつま揚げのBBQ炒め○	・卵・小麦
白菜と牛肉の炒め物	・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

10月22日(水) ごはん

お好み焼きはソースやマヨネーズをかけてお召し上がりください。



野菜おろしソースは電子レンジで温められません。鶏天にかけてお召し上がりください。



成分値
エネルギー
541 kcal
たんぱく質
21.3 g
脂質
19.6 g
炭水化物
68.5 g
カルシウム
56 mg
食塩相当量
1.6 g

献立名	アレルギー
鶏天 野菜おろしソース	・小麦
ひじき煮○	・小麦
野菜とあさりのバター風味ソテー	・乳成分
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	
ごはん○	

10月23日(木) ごはん

うまい菜は肉厚でくせのない野菜です。



成分値
エネルギー
554 kcal
たんぱく質
20.8 g
脂質
21.8 g
炭水化物
69.4 g
カルシウム
21 mg
食塩相当量
1.4 g

献立名	アレルギー
ブリのサンショウ焼き／玉ねぎとコーンの炒め物○	・小麦
アスパラとちくわの中華炒め	・卵・小麦
うまい菜とひき肉のソース炒め	
こんにやくとうずら卵の煮物○	・卵・小麦
茶福豆	
ごはん○	

10月24日(金) ごはん

揚げ物は人気メニューの一つです。イカキャベツカツをご用意しました。



成分値
エネルギー
596 kcal
たんぱく質
16.2 g
脂質
23.7 g
炭水化物
79.1 g
カルシウム
15 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物	・小麦
根菜の中華ごま炒め	・小麦
イカキャベツカツ	・小麦
大根の煮物○	・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

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

10月 20日(月)
↓
10月 24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 21日(火) こだわり御膳

やわらかい
ヒレカツをご
用意しました。



成分値
エネルギー
454 kcal
たんぱく質
16.2 g
脂質
25.2 g
炭水化物
40.3 g
カルシウム
79 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
ヒレカツ・イカ入り練りフライ／ビーフンの炒め物○	・卵・小麦
野菜とベーコンのオイスターソース炒め○	・卵・乳成分・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーとしらすの炒め物	・小麦
キャベツとはんぺんの中華煮○	・卵・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
大根の煮物○	・小麦
茶福豆	

10月 23日(木) こだわり御膳

手作りの国
産鶏肉唐揚
げに玉子入
りの和風あ
んを合わせ
ました。



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

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ 玉子あんかけ○	・卵・乳成分・小麦
タラのバジルオイル焼き／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
キャベツとレモンザーサイの炒め物○	
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
平サヤいんげんと人参の和風炒め	・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
舞茸とハムの洋風煮○	・乳成分
若桃甘露煮	

10月 20日(月) こだわり御膳

食感も楽し
める蓮根と
挽肉の照り
焼きはいか
がですか？



成分値
エネルギー
414 kcal
たんぱく質
20.6 g
脂質
18.8 g
炭水化物
42.0 g
カルシウム
37 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
赤魚のサンゾク焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物／大葉春巻き	・小麦
蓮根と挽肉の照り焼き	・小麦
ごぼうとちくわの中華炒め煮	・卵・小麦
オクラとマッシュルームの洋風煮	
ひじきと枝豆の煮物	・小麦
こんにゃくとがんもの煮物○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごま団子	

10月 22日(水) こだわり御膳

ブリの幽庵
焼きは国産
ゆずを使用
しています。



成分値
エネルギー
539 kcal
たんぱく質
26.9 g
脂質
37.6 g
炭水化物
26.7 g
カルシウム
69 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
ブリの幽庵焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物／ピーマン肉詰めフライ	・小麦
牛肉じゃが	・小麦
アスパラとエリンギのバター風味ソテー	・乳成分
芽キャベツのコンソメ煮	
野菜とあさりの中華炒め	・卵・小麦・かに
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
高野豆腐と結び昆布の味噌煮	・小麦
香の物	・小麦

10月 24日(金) こだわり御膳

お魚のすり身でつ
くったかに入りのハ
ンバーグをお楽しみ
ください。

八宝菜には「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
508 kcal
たんぱく質
26.9 g
脂質
31.9 g
炭水化物
29.6 g
カルシウム
49 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
八宝菜○／かに入りお魚ハンバーグ みぞれあんかけ	・卵・乳成分・小麦・かに
カレイのタンドリー焼き／マカロニの炒め物	・乳成分・小麦
カリフラワーと小松菜のそぼろ炒め	・小麦
じゃがいもとウインナーのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
こんにゃくと小えびの煮物	・小麦・えび
なすの煮物	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
しそひじき	・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	20	日	月	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g	乳成分・小麦
10	月	21	日	火	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
10	月	22	日	水	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
10	月	23	日	木	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
10	月	24	日	金	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

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	20	日	月	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
10	月	21	日	火	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
10	月	22	日	水	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
10	月	23	日	木	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
10	月	24	日	金	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ	686 kcal	25.8 g	39.0 g	67.1 g	27 mg	8.1 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	
10月20日		海鮮あんかけ焼きそば	285 kcal	18.4 g	15.0 g	23.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
		和風ハンバーグ	274 kcal	20.1 g	14.3 g	20.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		鱈(タラ)のもろみ味噌	271 kcal	18.5 g	14.7 g	20.6 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 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。



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