

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

12月 1日(月)
↓
12月 5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。

12月 1日(月) おかず

人気の天ぷらは3種盛り
にしました。



成分値	
エネルギー	409 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	21.7 g
炭水化物	35.7 g
カルシウム	14 mg
食塩相当量	2.1 g

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
じゃがいもとハムのスープ煮○	・乳成分
キャベツとさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
人参マリネ	
焼売	・乳成分・小麦

12月 2日(火) おかず

中華料理の一つ、八宝菜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	438 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	26.8 g
炭水化物	30.1 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
八宝菜	・卵・小麦
ハムカツ/ゆかり風味マカロニソテー	・乳成分・小麦
わかめとあげの炒め煮○	・小麦
ピーマンとひき肉のピリ辛炒め	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	・小麦

12月 3日(水) おかず

やさしい味わいの豆腐ハンバーグに照り焼きソースがよく合います。



成分値	
エネルギー	428 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	28.8 g
炭水化物	27.7 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
照り焼き豆腐ハンバーグ/キャベツのソテー○/揚げじゃが	・卵・小麦
牛肉ときのこのバター風味ソテー	・乳成分
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーとちくわの胡麻カレー炒め	・卵
なすの中華煮	・小麦
香の物	

12月 4日(木) おかず

サバの定番料理である味噌煮をご用意しました。



成分値	
エネルギー	414 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	23.9 g
炭水化物	29.0 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
サバの味噌煮/小松菜の煮物/野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
ビーフンと玉子の中華炒め	・卵・小麦
オクラとツナのサラダ	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーと枝豆の炒め物	・小麦
人参とがんもの生姜煮○	・小麦
香の物	

12月 5日(金) おかず

甘辛い鶏チリで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	20.2 g
炭水化物	32.2 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
鶏チリ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくの甘辛そぼろ炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンのコンソメ炒め	
イカの小判焼き	
大根の煮物○	・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

夕食
生協の
宅配

12月 1日(月)
↓
12月 5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。

12月 1日(月) ごはん

ほんのりレモンが香るさつまいもの煮物はいかがですか？



成分値	
エネルギー	502 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	12.3 g
炭水化物	78.8 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
肉団子の味噌煮込み○	・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ブリの生姜焼き／小松菜の炒め物	・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

12月 2日(火) ごはん

ハニーマスタードはちみつとマスタードの両方が楽しめます。



成分値	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	13.4 g
炭水化物	75.3 g
カルシウム	13 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード焼き／スパゲティソテー／オクラ煮	・卵・小麦
ピーマンと玉子の中華炒め	・卵・小麦
こんにゃくとちくわの煮物	・卵・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
香の物	
ごはん○	

12月 3日(水) ごはん

コーンコロケはじゃがいもを使用せずにつくっています。



成分値	
エネルギー	544 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	15.1 g
炭水化物	80.9 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
たら粕漬け焼き／もやしと人参の炒め物○	・卵・小麦
野菜とあさりのバター風味炒め	・乳成分
コーンコロケ／マカロニソテー	・小麦
ごぼうのカレー煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

12月 4日(木) ごはん

唐揚げでごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	519 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	18.5 g
炭水化物	65.6 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルギー
唐揚げ	・乳成分・小麦
平サヤいんげんとしらすのサラダ○	・小麦
野菜とハムの中華炒め○	・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
りんごシロップ漬け	
ごはん○	

12月 5日(金) ごはん

トマトパスタサラダはさっぱりとした味わいです。



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	14.2 g
炭水化物	70.8 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
カレイのピリ辛にんにく風味焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物○	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
れんこんつくね○／キャベツと人参のソテー○	・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、玉子やさつまいも揚げ、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

12月 1日(月)
↓
12月 5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。

12月 1日(月) こだわり御膳

まぐろカツにはお好みの調味料をお使いください。



成分値	
エネルギー	555 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	31.3 g
炭水化物	45.5 g
カルシウム	74 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のトマトソース和え○	・小麦
まぐろカツ/スパゲティのバジルソテー	・乳成分・小麦
高野豆腐の鶏そぼろ煮	・小麦
きんぴらこんにやく	・小麦
オクラとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
さつまいもとベーコンのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
ブロッコリーと大豆の炒め物	・小麦
ごま団子	

12月 2日(火) こだわり御膳

牛肉のすき焼き風は冬にぴったりなメニューです。



成分値	
エネルギー	479 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	28.8 g
炭水化物	31.6 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
カレーのムニエル/アスパラと人参の炒め物/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
牛肉のすき焼き風	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
うまい菜とあさりのソテー	
木耳の酢物	
エリンギとしらすの炒め物○	・小麦
ひじきとツナの中華煮	・小麦
香の物	

12月 3日(水) こだわり御膳

塩こうじは日本の伝統的な調味料です。



成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	24.8 g
炭水化物	30.8 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉の塩こうじ焼き/マカロニのソテー/レンコン肉詰めフライ	・卵・小麦
赤魚のバジルオイル焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・乳成分・小麦
しめじとメンマの炒め物○	・小麦
ブロッコリーとウインナーの洋風煮	
キャベツとささみのサラダ○	
切干大根煮○	・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
うぐいす豆	

12月 4日(木) こだわり御膳

ハンバーグはジンジャーソースでさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	454 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	22.6 g
炭水化物	37.7 g
カルシウム	129 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ ジンジャーソース○/揚げじゃがと芽キャベツの塩焼き/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
アジのみりん醤油焼き/つみれの和風煮	・卵・小麦
カリフラワーとハムの炒め物	・乳成分・小麦
チンゲン菜とあげの和風煮○	・小麦
大根のゆかり和え○	
白桃シロップ漬	
豆と玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
香の物	・小麦

12月 5日(金) こだわり御膳

ホクホク食感の栗かぼちゃを煮物にしました。



成分値	
エネルギー	449 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	26.2 g
炭水化物	31.7 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルゲン
豚肉と玉子の甘辛炒め○/三角えび春巻き	・卵・小麦・えび
タラの柚子胡椒焼き/玉ねぎと人参の炒め物○	・小麦
しろ菜とさつま揚げのオイスターソース炒め	・卵・小麦
野菜と豆腐の煮物	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	・小麦

※アレルゲンは特定原材料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		
12	月	1	日	月	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
12	月	2	日	火	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
12	月	3	日	水	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
12	月	4	日	木	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
12	月	5	日	金	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

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		
12	月	1	日	月	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
12	月	2	日	火	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
12	月	3	日	水	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
12	月	4	日	木	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
12	月	5	日	金	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

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		
12	月	1	日	月	鱈(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
					鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	小麦
					赤魚のムニエル	277 kcal	20.2 g	14.4 g	19.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
					青椒肉絲	302 kcal	18.5 g	15.9 g	23.2 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
					海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 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