

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食 生協の 宅配

11月 17日(月)
↓
11月 21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 17日(月) おかず

新メニュー登場

鶏肉のバジルクリーム焼きはチーズを使用した濃厚な味わいです。



成分値
エネルギー
393 kcal
たんぱく質
14.1 g
脂質
23.6 g
炭水化物
32.4 g
カルシウム
39 mg
食塩相当量
2.2 g

献立名	アレルギー
鶏肉のバジルクリーム焼き／キャベツと人参の炒め物○／三角えび春巻き	・卵・乳成分・小麦・えび
ミートスパゲティ	・乳成分・小麦
オクラとしらすの和風煮	・小麦
ごぼうとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
がんもの煮物	・小麦

11月 18日(火) おかず

ハンバーグは
大根おろし
入りのあん
でさっぱりと食
べられます。



ハンバーグが
大きくなりました!

成分値
エネルギー
405 kcal
たんぱく質
16.1 g
脂質
22.9 g
炭水化物
35.4 g
カルシウム
58 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ みぞれあん○／マカロニソテー／ブロッコリーの和風煮	・乳成分・小麦
じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
ミックスナムル○	・乳成分・小麦
カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
高野豆腐と結び昆布の煮物	・小麦
茶福豆	

11月 19日(水) おかず

キャベツとひ
き肉の炒め物
は四川豆板
醤でピリ辛に
仕上げました。



成分値
エネルギー
409 kcal
たんぱく質
20.6 g
脂質
22.0 g
炭水化物
35.7 g
カルシウム
82 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
サバのみりん醤油焼き／ごぼうと人参の炒め物／イカ入り練りフライ	・卵・小麦
キャベツとひき肉のピリ辛炒め○	・小麦
わかめとしめじの中華煮○	・小麦
小松菜とあさりの和風炒め	・小麦
大根の洋風煮○	
ごま団子	

11月 20日(木) おかず

すき焼きは
寒い季節に
食べたくな
ります。



成分値
エネルギー
411 kcal
たんぱく質
13.8 g
脂質
27.6 g
炭水化物
32.5 g
カルシウム
39 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉のすき焼き風	・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
ピーマンとウインナーの中華炒め	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	・小麦

11月 21日(金) おかず

しろ菜はク
セのない
あっさりした
野菜です。



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

献立名	アレルギー
カレイのバター醤油風味焼き／スパゲティソテー／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
しろ菜とパプリカの甘辛炒め	・卵・小麦
豆のコンソメ煮	
大根とハムのオイスターソース炒め○	・乳成分・小麦
人参と椎茸の煮物○	・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

11月 17日(月)
↓
11月 21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 17日(月) ごはん

ハンバーグ
のカレーソー
スで食欲が
そそられます。

ハンバーグが
大きくなりました!



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

献立名	アレルギー
ハンバーグ カレーソース○	・乳成分・小麦
小松菜と玉子のバター風味ソテー	・卵・乳成分
野菜と牛肉の中華炒め	・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

11月 18日(火) ごはん

チヂミはお好み
で醤油や酢をか
けてお召し上が
りください。

タルタルソースは電子
レンジで温められま
せん。アジフライにかけ
てお召し上がりください。



成分値
エネルギー
483 kcal
たんぱく質
12.8 g
脂質
12.7 g
炭水化物
78.0 g
カルシウム
35 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
アジフライ タルタルソース/ビーフンの炒め物○	・卵・小麦
ブロッコリーとメンマの中華ごま炒め	・小麦
炊き合わせ(麴・こんにゃく・人参)○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

11月 19日(水) ごはん

ハニーマス
タードソース
は甘さと辛み
が楽しめる味
です。



成分値
エネルギー
534 kcal
たんぱく質
20.6 g
脂質
18.4 g
炭水化物
70.1 g
カルシウム
18 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
唐揚げ ハニーマスタードソース	・乳成分・小麦
豆とオクラのサラダ○	・小麦
大根と人参のコンソメ煮○	
厚揚げの煮物	・小麦
しそひじき	・小麦
ごはん○	

11月 20日(木) ごはん

ほんのり甘
いさつまい
もの和風煮
をお楽しみく
ださい。



成分値
エネルギー
549 kcal
たんぱく質
19.8 g
脂質
16.6 g
炭水化物
80.7 g
カルシウム
41 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
ブリのみりん醤油焼き/玉ねぎと小松菜の炒め物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
麻婆春雨○	・小麦
さつまいもの和風煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

11月 21日(金) ごはん

北海道産か
ぼちゃを使用
したコロッケ
をご用意しま
した。



成分値
エネルギー
547 kcal
たんぱく質
14.9 g
脂質
17.9 g
炭水化物
80.5 g
カルシウム
32 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
豚肉とキャベツのスタミナ炒め	・小麦
うの花	・小麦
かぼちゃコロッケ○	・乳成分・小麦
大根の味噌煮○	・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、玉子やさつまいも、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 17日(月)
↓
11月 21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 18日(火) こだわり御膳

ごまの風味が効いた
豆のサラダはいかが
ですか？

ブロッコリーとイカの煮物
は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
393 kcal
たんぱく質
23.1 g
脂質
20.4 g
炭水化物
30.2 g
カルシウム
32 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
赤魚の生姜焼き／平サヤいんげんの炒め物／肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
鴨つくねの中華煮	・小麦
じゃがいもとピーマンのハニーマスタード炒め○	
なすの煮物	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
ブロッコリーとイカの煮物	・小麦
ひじきとウインナーの炒め物○	・小麦
香の物	・小麦

11月 20日(木) こだわり御膳

サラダはご
まドレッシン
グで仕上げ
ました。



成分値
エネルギー
386 kcal
たんぱく質
23.1 g
脂質
23.1 g
炭水化物
23.0 g
カルシウム
35 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
プルコギ○／カレーのバジルオイル焼き	・乳成分・小麦
蓮根と挽肉の照り焼き	・小麦
エリンギと玉子の炒め物○	・卵・小麦
いんげんと大根の煮物	・小麦
キャベツとカニカマのサラダ○	・卵・乳成分・小麦・かに
ごぼうの中華煮○	・小麦
うまい菜とツナのソテー	
香の物	

11月 17日(月) こだわり御膳

イカキャベツ
カツはアクセ
ントに紅生姜
が入ってい
ます。



成分値
エネルギー
545 kcal
たんぱく質
19.0 g
脂質
30.5 g
炭水化物
50.9 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
2.3 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
豚肉とれんこんの黒酢和え○	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
こんにゃくと椎茸の中華煮○	・小麦
いんげんと豆腐の和風煮	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
小松菜とささみのバター風味炒め	・乳成分
焼売	・乳成分・小麦

11月 19日(水) こだわり御膳

きのこあん
はオムレツ
にもよく合い
ます。



成分値
エネルギー
412 kcal
たんぱく質
21.1 g
脂質
22.2 g
炭水化物
29.5 g
カルシウム
107 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ きのこあんかけ／オムレツ○	・卵・小麦
サワラの香草焼き／ねぎとコーンの炒め物○	・乳成分・小麦
チンゲン菜とあげの中華炒め○	・小麦
オクラとハムの洋風煮	・乳成分
玉ねぎとザーサイの炒め物○	・小麦
結び昆布と人参の煮物○	・小麦
カリフラワーとひき肉のソース炒め	
うぐいす豆	

11月 21日(金) こだわり御膳

ねばねば食
感のオクラと
めかぶの和
え物をお楽
しください。



成分値
エネルギー
546 kcal
たんぱく質
26.3 g
脂質
37.1 g
炭水化物
31.0 g
カルシウム
58 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
サバの金山寺味噌焼き／切干大根の煮物○／揚げ餃子○	・小麦
豚肉と野菜の胡麻カレー炒め○	
マカロニのクリーム和え	・卵・乳成分・小麦
白菜とあさりの炒め物	・小麦
オクラとめかぶの和え物	・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
ブロッコリーの和風炒め	・小麦
さつま揚げの煮物	・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17日	月	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
11月18日	火	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当		853 kcal	22.8 g	26.8 g	124.4 g	52 mg	3.6 g	卵・乳成分・小麦
11月19日	水	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
11月20日	木	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
11月21日	金	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

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	17	日	月	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
11	月	18	日	火	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
11	月	19	日	水	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
11	月	20	日	木	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
11	月	21	日	金	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

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17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
		牛肉の牛蒡煮	294 kcal	17.5 g	16.0 g	22.3 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
		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
		回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 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

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

11月 24日(月)
↓
11月 28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 24日(月) おかず

いいふし
11月24日は
鯉節の日

*鯉節メーカーが制定。

ちくわのおか
か揚げをご
用意しました。



成分値
エネルギー 391 kcal
たんぱく質 17.4 g
脂質 22.1 g
炭水化物 33.9 g
カルシウム 37 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のレモンペッパーソテー／ちくわのおかか揚げ	・乳成分・小麦
れんこんつくね〇／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
わかめとメンマの中華煮〇	・小麦
ブロッコリーとしめじの塩炒め	
大根の煮物〇	・小麦
いももちの煮物〇	・小麦

11月 25日(火) おかず

春雨中華サ
ラダでさっ
ぱりませ
んか？



成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 16.2 g
脂質 23.8 g
炭水化物 29.4 g
カルシウム 38 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルギー
サバの蒲焼き／小松菜とさつま揚げの炒め物／ごぼうと玉ねぎのかき揚げ〇	・卵・小麦
野菜とウインナーの洋風煮	
春雨中華サラダ	・小麦
舞茸とパプリカのバター醤油風味炒め〇	・乳成分・小麦
なすの煮浸し	・小麦
香の物	

11月 26日(水) おかず

ハンバーグ
はクリーミ
ーなホワイト
ソースで仕上
げました。



成分値
エネルギー 387 kcal
たんぱく質 16.5 g
脂質 18.8 g
炭水化物 40.3 g
カルシウム 33 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ホワイトソース〇／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
コーンコロッケ	・小麦
うまい菜とあげの煮物	・小麦
ブロッコリーとじゃがいもの中華炒め	・小麦
ねぎ入り玉子焼き〇	・卵・小麦
黒豆	・小麦

11月 27日(木) おかず

チヂミはお好
みの調味料
をかけてお召
し上がりくだ
さい。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 18.3 g
脂質 19.6 g
炭水化物 33.8 g
カルシウム 21 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
タラの生姜焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物／ささみチーズカツ	・乳成分・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
さつまいもと人参の塩昆布炒め〇	・小麦
豆腐と野菜の中華煮	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	・小麦

11月 28日(金) おかず

イカとすり身
のフライは
ドーナツ型
です。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 21.5 g
脂質 22.7 g
炭水化物 25.6 g
カルシウム 46 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
肉団子の味噌煮込み〇／イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
ブリのサンショウ焼き	・小麦
ちくわとオクラのポン酢和え	・卵・小麦
チンゲン菜とツナのオイスターソース炒め〇	・小麦
厚揚げの和風煮	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

※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。

ごはん付きタイプ
うちの晩ごはん

夕食
生協の
宅配

11月 24日(月)
↓
11月 28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 25日(火) ごはん

お弁当の定番、玉子焼きをお楽しみください。



成分値
エネルギー
572 kcal
たんぱく質
18.0 g
脂質
20.6 g
炭水化物
77.2 g
カルシウム
27 mg
食塩相当量
1.8 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
玉ねぎとオクラのツナ煮○	
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

11月 27日(木) ごはん

豆腐ハンバーグは野菜入りです。



成分値
エネルギー
480 kcal
たんぱく質
13.4 g
脂質
7.9 g
炭水化物
88.4 g
カルシウム
21 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ ケチャップソース／マカロニソテー	・卵・小麦
ピーマンとウインナーの和風煮	・小麦
野菜とちくわの中華炒め	・卵・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

11月 24日(月) ごはん

いいふし
11月24日は
鯉節の日
*鯉節メーカーが献立。
小松菜とさつま揚げのおかか炒めをご用意しました。



揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの調味料をかけてお召し上がりください。

成分値
エネルギー
506 kcal
たんぱく質
15.7 g
脂質
16.5 g
炭水化物
71.3 g
カルシウム
58 mg
食塩相当量
1.5 g

献立名	アレルギー
ガリバタ風ポーク／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
切干大根と白菜の炒め煮	・小麦
小松菜とさつま揚げのおかか炒め	・卵・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
焼売	・乳成分・小麦
ごはん○	

11月 26日(水) ごはん

サバの南部焼きは胡麻を使用した一品です。



成分値
エネルギー
499 kcal
たんぱく質
20.6 g
脂質
15.1 g
炭水化物
70.6 g
カルシウム
28 mg
食塩相当量
1.3 g

献立名	アレルギー
サバの南部焼き／いんげんと人参の炒め物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
野菜とあさりのコンソメ炒め	
ごぼうの中華煮○	・小麦
茶福豆	
ごはん○	

11月 28日(金) ごはん

手作りでは手間のかかるれんこん肉詰めフライはいかがですか？



成分値
エネルギー
509 kcal
たんぱく質
19.1 g
脂質
12.8 g
炭水化物
76.8 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
赤魚の香草焼き／小松菜と人参の炒め物	・乳成分・小麦
じゃがいもとハムのバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
れんこん肉詰めフライ／ソース焼きそば	・小麦・えび
椎茸と人参の和風煮○	・小麦
若桃甘露煮	
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 24日(月)
↓
11月 28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 25日(火) こだわり御膳

神奈川県
のブランド豚肉
を使用した
焼売をお召
し上がりくだ
さい。



成分値
エネルギー 467 kcal
たんぱく質 23.3 g
脂質 25.4 g
炭水化物 36.3 g
カルシウム 54 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルギー
ホキのみりん醤油焼き／スパゲティソー／厚切りハムカツ	・卵・小麦
牛肉と野菜のデミソース和え	・小麦
いんげんと帆立のバター風味ソー	・乳成分
芽キャベツの和風煮	・小麦
切干大根とあげの中華煮	・小麦
カリフラワーとちくわのバジルソー	・卵・乳成分・小麦
焼売(かながわ夢ポーク入り)○	・小麦
香の物	・小麦

11月 27日(木) こだわり御膳

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 459 kcal
たんぱく質 22.6 g
脂質 30.0 g
炭水化物 27.6 g
カルシウム 64 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルギー
サバのサンゾク焼き／うまい菜とコーンの炒め物／春巻き	・小麦
春雨のちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
もやしとピーマンのケチャップ炒め○	・乳成分
高野豆腐と人参の和風煮○	・小麦
アスパラとハムの和風炒め	・乳成分・小麦
おでん風煮(こんにゃく・うずら卵)○	・卵・小麦
玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○	
りんごシロップ漬け	

11月 24日(月) こだわり御膳

いいふし
11月24日は
鯉節の日

*鯉節メーカーが制定。
エリンギと玉ねぎ
のおかか煮をご
用意しました。



しろ菜とイカの中華炒めは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 448 kcal
たんぱく質 21.2 g
脂質 22.6 g
炭水化物 44.2 g
カルシウム 45 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
アジフライ／かにのふわふわ豆腐／ビーフンの炒め物	・卵・小麦・かに
豚肉とブロッコリーのペペロン風炒め○	
ピーマンとウインナーの炒め物	・小麦
しろ菜とイカの中華炒め	・小麦
オクラと人参のサラダ	・小麦・えび
ごぼうの味噌煮○	・小麦
エリンギと玉ねぎのおかか煮○	・小麦
ごま団子	

11月 26日(水) こだわり御膳

サラダはフレ
ンチドレッシ
ングで仕上
げました。



成分値
エネルギー 476 kcal
たんぱく質 23.0 g
脂質 31.2 g
炭水化物 29.5 g
カルシウム 64 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のジンジャーソース炒め○／三陸産茎わかめの磯風味カツ	・卵・小麦・えび
ブリ大根	・小麦
平サヤいんげんとベーコンのコンソメ炒め	・卵・乳成分
筍とあさりのカレー炒め	・小麦
玉ねぎとアボカドのサラダ○	
チンゲン菜とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
椎茸と麩の煮物	・小麦
若桃甘露煮	

11月 28日(金) こだわり御膳

人気の天ぷ
らは3種盛り
にしました。



成分値
エネルギー 513 kcal
たんぱく質 19.8 g
脂質 21.0 g
炭水化物 37.4 g
カルシウム 96 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天ぷら・れんこん天)	・卵・乳成分・小麦・えび
鶏じゃが○	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
ひじきと大豆のツナ煮○	・小麦
小松菜としらすの炒め物	・小麦
野菜の五色焼き	・卵・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		
11	月	24	日	月	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
11	月	25	日	火	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
11	月	26	日	水	カレイの南蛮あんかけ弁当	760 kcal	21.0 g	20.9 g	117.1 g	46 mg	2.5 g	卵・小麦
11	月	27	日	木	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
11	月	28	日	金	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび

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	24	日	月	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
11	月	25	日	火	ブリの照焼と海鮮かき揚げ	646 kcal	35.7 g	42.1 g	28.3 g	33 mg	1.4 g	小麦・えび
11	月	26	日	水	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
11	月	27	日	木	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
11	月	28	日	金	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

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24日	月	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
		鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
		豚肉のスタミナ炒め	273 kcal	20.2 g	14.0 g	19.8 g	1.9 g	卵・小麦・ かに・落花生
		鱈(タラ)のおろしポン酢	280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g	卵・小麦
		ピザチキン	271 kcal	19.2 g	14.2 g	21.8 g	1.5 g	卵・乳成分・ 小麦・かに

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