

# 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きつ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 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(麩・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 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 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
こんにやくと椎茸の中華煮○	・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 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 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 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○/カレイのパジルオイル焼き	・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 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	鰯(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
		鱈(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