

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

1月 5日(月)



1月 9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。

1月 6日(火) おかず

カレー春巻き
はカレーソースとポテトを
包んでいます。



成分値

エネルギー	407 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	25.8 g
炭水化物	30.4 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名

ガリバタ風ポーク／平サヤいんげんの炒め物／カレー春巻き	・卵・乳成分・小麦
野菜とベーコンの和風炒め	・卵・乳成分・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
大根とさつま揚げの中華煮○	・卵・小麦
さつまいもの煮物○	・小麦
香の物	・小麦

1月 8日(木) おかず

レモン香る真鯛カツはさわやかな味わいです。



成分値

エネルギー	395 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	20.4 g
炭水化物	37.7 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名

ハンバーグ きのこあんかけ○／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
カリフラワーとウインナーのケチャップソテー	・乳成分
レモン香る真鯛カツ	・卵・乳成分・小麦
白菜とあさりの中華炒め	・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
うぐいす豆	

1月 5日(月) おかず

シンプルな白身魚フライは甘辛いチリソースでお召し上がりください。



成分値
エネルギー
399 kcal
たんぱく質
19.1 g
脂質
22.4 g
炭水化物
35.7 g
カルシウム
32 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルゲン
白身魚フライ チリソース／れんこんつくね○	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜の中華ごま炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンの洋風煮	
ピーマンと玉子の炒め物	・卵・小麦
ちくわと人参の煮物○	・小麦
がんもの煮物	・小麦

1月 7日(水) おかず

デザートに杏仁風味のゼリーをご用意しました。



成分値
エネルギー
401 kcal
たんぱく質
20.4 g
脂質
23.7 g
炭水化物
29.7 g
カルシウム
48 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルゲン
サバの塩こうじ焼き／しろ菜と玉ねぎの炒め物／ハムカツ	・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉の中華炒め○	・小麦
オクラと豆の和風煮	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
こんにゃくと麸の煮物○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

1月 9日(金) おかず

国産かぼちゃを使用した手作りかき揚げをお楽しみください。



成分値
エネルギー
420 kcal
たんぱく質
15.7 g
脂質
27.8 g
炭水化物
28.9 g
カルシウム
99 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルゲン
鶏肉のきじ焼き／マカラニソテー／かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
根菜と豚肉のバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
キャベツとメンマの中華炒め○	・小麦
いんげんとツナのコンソメ煮	
高野豆腐と結び昆布の煮物	・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願います。事前に穴を開けたり、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

パルシステム千葉
pal*system

夕食 生協の 宅配

1月 5日(月)
↓
1月 9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。

1月 6日(火) ごはん

サバは定番の塩焼きにしました。

いか入りかき揚げは、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	486 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	14.9 g
炭水化物	68.3 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名

献立名	アレルゲン
サバの塩焼き／ごぼうの炒め物	・小麦
オクラとハムのサラダ	・乳成分
いか入りかき揚げ	・小麦
大根の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

1月 8日(木) ごはん

国産鶏肉を使用したチキンカツはいかがですか？



成分値

エネルギー	499 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	13.4 g
炭水化物	77.2 g
カルシウム	110 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名

献立名	アレルゲン
チキンカツ○	・小麦
わかめと大根の和風煮○	・小麦
ごぼうとこんにゃくのピリ辛炒め	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

1月 5日(月) ごはん

揚げたじやがいもに赤しそふりかけをまぶしました。



成分値
エネルギー
546 kcal
たんぱく質
16.1 g
脂質
20.2 g
炭水化物
75.0 g
カルシウム
70 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルゲン
回鍋肉	・小麦
小松菜とあさりの中華煮	・小麦
厚揚げとこんにゃくの和風煮	・小麦
揚げじゃが ゆかり風味	
焼売	・乳成分・小麦
ごはん○	

1月 7日(水) ごはん

チーズ入りハンバーグにトマトソースがよく合います。



成分値
エネルギー
536 kcal
たんぱく質
16.2 g
脂質
14.0 g
炭水化物
86.1 g
カルシウム
54 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルゲン
チーズインハンバーグ トマトソース○/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
小松菜とツナの煮物	・小麦
白菜とベーコンの中華ごま炒め	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

1月 9日(金) ごはん

ピーマンの肉詰めフライはお好みの調味料を合わせてお召し上がりください。



成分値

献立名	アレルゲン
ピーマン肉詰めフライ／塩焼きそば	・小麦・えび
青菜のお浸し	・小麦
タラのレモンペッパー焼き／玉ねぎとブロッコリーのソテー	・乳成分・小麦
人参と椎茸の中華煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

※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願います。事前に穴を開けたり、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

夕食
生協の
宅配

1月 5日(月)

↓
1月 9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。

こだわり御膳

パルシステム 千葉
pal system

1月 5日(月) こだわり御膳

ほんのり甘いパンプキンサラダは人気メニューの一つです。



成分値
エネルギー 482 kcal
たんぱく質 19.8 g
脂質 26.1 g
炭水化物 42.4 g
カルシウム 37 mg
食塩相当量 3.4 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ ジンジャーソース○／目玉風オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
レモン香る真鯛のカツ／マカロニのレモンペッパーソテー	・卵・乳成分・小麦
ごぼうとメンマの中華炒め	・小麦
ブロッコリーとあさりのバター風味ソテー	・乳成分
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
なすの煮物	・小麦
ひじきとハムの洋風煮	・乳成分
さつま揚げの煮物	・小麦

1月 6日(火) こだわり御膳

衣をつけた
アジにさっぱりとしたみぞれあんを合
わせました。



成分値
エネルギー 441 kcal
たんぱく質 21.5 g
脂質 26.9 g
炭水化物 29.5 g
カルシウム 40 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○／豆腐ステーキ	・乳成分・小麦
アジのみぞれあん／スパゲティソテー	・小麦
アスパラとワインナーのソテー	
こんにゃくとれんこんの中華煮	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
オクラとツナのスープ煮	
人参とうずら卵の煮物○	・卵・小麦
茶福豆	

1月 8日(木) こだわり御膳

食べ応えのあるメ
ンチカツをご用意
しました。



成分値
エネルギー 414 kcal
たんぱく質 22.7 g
脂質 21.5 g
炭水化物 33.9 g
カルシウム 43 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルゲン
鶏肉のハニーマスター焼き／マカロニナポリタン／カレイの生姜煮	・乳成分・小麦
鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
うまい菜と高野豆腐の煮物	・小麦
ブロッコリーとイカのソース炒め	
人参マリネ	
切干大根煮○	・小麦
キャベツと木耳の中華炒め○	・小麦
香の物	・小麦

1月 9日(金) こだわり御膳

蓮根と挽肉の照
り焼きは食感も
楽しめます。



アレルゲン
豚肉と豆のバジルソテー○／サワラのバター醤油風味焼き
蓮根と挽肉の照り焼き
白菜と人参の中華炒め
ジャーマンポテト○
こんにゃくの柚子風味
チンゲン菜の玉子炒め○
揚げ出し豆腐
若桃甘露煮

※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・ワインナー等)は破裂する可能性があるためご注意願います。事前に穴を開けたり、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							アレルゲン
			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		
1月5日	月	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g		小麦
1月6日	火	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
1月7日	水	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
1月8日	木	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
1月9日	金	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

生協のおそうざい(2人前)			成分値							アレルゲン
			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		
1月5日	月	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	443 kcal	19.2 g	26.3 g	30.8 g	62 mg	3.7 g		小麦
1月6日	火	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g		卵・小麦・えび
1月7日	水	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
1月8日	木	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
1月9日	金	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

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							アレルゲン
			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		
1月5日	月	牛しゃぶ	283 kcal	18.2 g	15.7 g	21.2 g	2.0 g			卵・乳成分・小麦
		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
		回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g			小麦
		シーフードカレー	286 kcal	18.8 g	15.3 g	22.0 g	2.4 g			卵・乳成分・小麦・えび
		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。
- ◇ **1月5日週のご注文に関しては、12月24日(水)注文・変更締切日となります。ご注意ください。**
- ◇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ことがあります。
- ◇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、アレルゲン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

1月 12日(月)



1月 16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。

1月 13日(火) おかず

大根のカレー
煮の香りで食欲がそぞります。



成分値	
エネルギー	402 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	27.7 g
炭水化物	26.6 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
サワラのサンゾク焼き／いんげんと人参のソテー／棒餃子	・小麦
野菜と豚肉の中華ごま炒め○	・小麦
ごぼうとウインナーのバター風味ソテー	・乳成分
ピーマンとしらすの煮物	・小麦
大根のカレー煮○	・小麦
香の物	・小麦

1月 15日(木) おかず

いかの風味
が楽しめるフ
ライをご用意
しました。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	19.2 g
炭水化物	33.0 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
カレイの香草焼き／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炒め○	・小麦
木耳酢物	
じゃがいもとさつま揚げのバター醤油風味炒め○	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの和風煮	・小麦
黒豆	・小麦

パルシステム千葉
pal-system

1月 12日(月) おかず

ひじきの和風
サラダは生
姜風味のさつ
ぱりとした味
です。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	27.3 g
炭水化物	27.4 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
肉じゃが	・小麦
アスパラとベーコンのケチャップ炒め	・卵・乳成分
ひじきの和風サラダ	・小麦
小松菜とコーンの中華炒め	・小麦
なすの煮物	・小麦
照り焼き肉団子○	・乳成分・小麦

1月 14日(水) おかず

デザートに白
桃をお召し上
がりください。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	21.4 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
豚肉のガリバタ醤油風炒め／ちくわの天ぷら	・乳成分・小麦
マカロニとキャベツの中華煮○	・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BBQソース炒め○	・小麦
椎茸と人参の味噌煮○	・小麦
白桃シロップ漬け	

1月 16日(金) おかず

手作り唐揚げ
に甘辛いハ
ニーマスター
ドソースがよく
合います。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	21.2 g
炭水化物	32.0 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
唐揚げ ハニーマスタードソース／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
野菜とあげの中華煮○	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
ブロッコリーと人参のバジルソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	

※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願います。事前に穴を開けたり、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

1月 12日(月)



1月 16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。

1月 13日(火) ごはん

新メニュー登場

国産ピーマンの風味が楽しめるメンチカツが新登場です！



成分値

エネルギー	590 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	22.8 g
炭水化物	77.9 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名 アレルゲン

豚肉と野菜の和風マヨ炒め	・卵・小麦
マカロニとベーコンのレモンペッパーソテー	・卵・乳成分・小麦
ごま油香る国産ピーマンメンチカツ○	・小麦
なすの煮浸し	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

1月 15日(木) ごはん

豚肉は山椒の風味と青唐辛子の辛味が楽しめます。



成分値

エネルギー	527 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	17.2 g
炭水化物	73.5 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名 アレルゲン

豚肉のサンショウ焼き／スパゲティソテー	・卵・小麦
野菜と大豆のオイスターソース炒め○	・卵・小麦
棒餃子／もやしとうまい菜の炒め物○	・小麦
おでん風煮(大根、結び昆布)○	・小麦
りんごシロップ漬け	
ごはん○	

パルシステム千葉
pal*system

1月 12日(月) ごはん



とんかつはお好みの調味料でお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	480 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	13.6 g
炭水化物	74.6 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルゲン
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
大根とあさりの中華炒め○	・小麦
こんにゃくと人参の和風煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

1月 14日(水) ごはん



栗かぼちゃの煮物をご用意しました。

成分値	
エネルギー	502 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	13.6 g
炭水化物	76.7 g
カルシウム	12 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルゲン
サバの塩こうじ焼き／ごぼうと人参の煮物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
ビーフンと野菜のピリ辛炒め	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

1月 16日(金) ごはん



和食の定番、ひじき煮はいかがですか？

成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	17.0 g
炭水化物	70.8 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
ブリの金山寺味噌焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物	・小麦
いんげんと人参の胡麻カレー炒め	・乳成分
ひじき煮○	・小麦
厚揚げの生姜醤油焼き	・小麦
香の物	
ごはん○	

※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願います。事前に穴を開けたり、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

夕食
生協の
宅配

1月 12日(月)



1月 16日(金)

こだわり御膳

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。

1月 13日(火) こだわり御膳

見た目も楽
しめる紫キャ
ベツのピクル
スをご用意し
ました。



成分値	
エネルギー	417 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	22.3 g
炭水化物	33.0 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉のホワイトソースがけ／スパゲティソテー／ブリの生姜煮	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の洋風煮○	・卵・乳成分・小麦
アスパラとあさりの玉子炒め	・卵・小麦
ブロッコリーとマッシュルームのバター風味ソテー	・卵・乳成分・小麦・かに
紫キャベツのピクルス	・小麦
厚揚げと人参のカレー煮○	・小麦
れんこんとしらすの中華煮	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

1月 15日(木) こだわり御膳

手作りの鶏
唐揚げは風
味の良い磯
辺にしました。



成分値	
エネルギー	524 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	31.5 g
炭水化物	36.0 g
カルシウム	73 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
国産鶏肉の磯辺唐揚げ○／塩焼きそば	・乳成分・小麦
サバの幽庵焼き／根菜の煮物○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
ひじきの煮物	・小麦
平サヤいんげんと大根のそぼろ炒め	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
エリンギとハムのバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
香の物	・小麦

1月 12日(月) こだわり御膳

デザートにご
ま団子をお
召し上がりく
ださい。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	25.5 g
炭水化物	43.8 g
カルシウム	14 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の甘辛煮○	・小麦
いかがゴロっとメンチカツ／マカロニソテー	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーの中華炒め	・小麦
いんげんと帆立の塩昆布炒め	・小麦
オクラと人参のサラダ	
揚げじゃが コンソメ風味	
大根のツナ煮○	・小麦
ごま団子	

1月 14日(水) こだわり御膳

サラダはご
ま醤油ドレッ
シングで仕
上げました。



成分値	
エネルギー	491 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	29.6 g
炭水化物	35.5 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルゲン
カレイの天ぷら／ビーフの炒め物／かに入焼壳○	・卵・小麦・かに
牛肉といんげんのケチャップ炒め	・乳成分
野菜入り鶏つくね○	・小麦
こんにゃくとねぎの味噌煮○	・小麦
白菜と木耳のサラダ	・小麦
なすのおかか醤油焼き	・小麦
じゃがいもとうまい菜の中華炒め○	・小麦
香の物	

1月 16日(金) こだわり御膳

コクのある
ハッシュド
ビーフ風コ
ロッケはいか
がですか？



成分値	
エネルギー	423 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	22.7 g
炭水化物	34.6 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルゲン
ホキのトマトソース焼き／舞茸と玉ねぎのソテー○／オムレツ○	・卵・小麦
ハッシュドビーフ風コロッケ○	・乳成分・小麦
パプリカとメンマの中華ごま炒め	・小麦
豆腐とオクラのコンソメ煮	・えび
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
人参信田の煮物	・小麦
チンゲン菜とベーコンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
うぐいす豆	

※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願います。事前に穴を開けたり、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							アレルゲン	
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						
1月12日 月 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				
1月13日 火 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				
1月14日 水 天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび				
1月15日 木 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				
1月16日 金 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				

生協のおそうざい(2人前)			成分値							アレルゲン	
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						
1月12日 月 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				
1月13日 火 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				
1月14日 水 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				
1月15日 木 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				
1月16日 金 肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 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							アレルゲン	
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						
1月12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				
	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				
	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				
	汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生				
	鰯(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				

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ことがあります。
- ◇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、アレルゲン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