

おかずタイプ  
うちの晩ごはん

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そられます。



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	アレルギー
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	アレルギー
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

1月 12日(月) おかず

ひじきの和風サラダは生姜風味のさっぱりとした味です。



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	アレルギー
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	アレルギー
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	アレルギー
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

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	アレルギー
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	アレルギー
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	
ごはん○	

## 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がください。



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	アレルギー
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	アレルギー
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	アレルギー
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

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、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。

## 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	アレルギー
豚肉のホワイトソースがけ／スパゲティソース／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	アレルギー
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
平サや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	アレルギー
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	アレルギー
カレーの天ぷら／ビーフンの炒め物／かに入焼売○	・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	アレルギー
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		
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	天井	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		
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	食塩相当量	
1月12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
		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
		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

#### 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