

# 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