

おかずタイプ  
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。

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	アレルギー
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 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	アレルギー
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 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	アレルギー
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
こんにゃくと麩の煮物○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

1 月 8 日 (木) おかず

レモン香る真鯛カ츠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	アレルギー
ハンバーグ きのかあんかけ○／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 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
27.7 g
炭水化物
29.0 g
カルシウム
99 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
鶏肉のきじ焼き／マカロニソテー／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 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	アレルギー
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	アレルギー
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

揚げたじゃ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	アレルギー
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	アレルギー
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
エネルギー
489 kcal
たんぱく質
15.6 g
脂質
12.7 g
炭水化物
76.3 g
カルシウム
21 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
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

こだわり御膳

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、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 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	アレルギー
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	アレルギー
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
アスパラとウインナーのソテー	
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 7日(水) こだわり御膳

ごぼうのカレー煮で食欲がそわれます。



成分値	
エネルギー	428 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	24.2 g
炭水化物	33.0 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
タラの粕漬け焼き/いんげんの煮物/棒餃子	・卵・小麦
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
椎茸と木の葉しんじょの中華煮	・小麦
しろ菜とカリフラワーの炒め物	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
ごぼうのカレー煮○	・小麦
じゃがいもと豆の和風煮○	・小麦
香の物	

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。

ブロッコリーとイカのソース炒めは、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	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	アレルギー
鶏肉のハニーマスタード焼き/マカロニポリタン/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。

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	480 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	34.2 g
炭水化物	22.5 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	3.0 g

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

※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	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	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					アレルギー
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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