

# うちの晩ごはん

夕食  
生協の  
宅配

12月 22日(月)  
↓  
12月 26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。

## 12月 23日(火) おかず

ふわふわ豆腐  
は枝豆が入っ  
ています。

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	381 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	20.6 g
炭水化物	35.4 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	2.1 g

### 献立名

アレルゲン

アジフライ タルタルソース／ソース焼きそば／ふわふわ豆腐	・卵・小麦・えび
小松菜とハムの中華ごま炒め○	・乳成分・小麦
カリフラワーとじゃがいものバター風味ソテー○	・乳成分
平サヤいんげんと玉ねぎの煮物	・小麦
ごぼうのカレー煮○	・小麦
うぐいす豆	

## 12月 25日(木) おかず

Merry Christmas

デザートにチョ  
コ団子をご用  
意しました。



### 成分値

エネルギー	384 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	20.5 g
炭水化物	35.8 g
カルシウム	88 mg
食塩相当量	2.6 g

### 献立名

アレルゲン

豚肉のデミグラスソース／国産野菜コロッケ○／マカロニのソテー	・卵・乳成分・小麦
小松菜とひき肉の中華炒め	・小麦
ブロッコリーとパプリカのサラダ○	・小麦
ひじき煮○	・小麦
チョコ団子	・卵・乳成分・小麦
香の物	

## 12月 22日(月) おかず



北海道産か  
ぼちゃを使用  
したコロッケと  
国産ゆずのな  
ますをお楽し  
みください。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	21.8 g
炭水化物	34.5 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
回鍋肉	・小麦
かぼちゃコロッケ○	・乳成分・小麦
ゆずなます○	
ブロッコリーとあさりの洋風煮○	
ちくわと椎茸の和風煮	・小麦
がんもの煮物	・小麦

## 12月 24日(水) おかず

Christmas Eve

パンプキンサ  
ラダは美味し  
いと人気のメ  
ニューです。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	23.2 g
炭水化物	27.6 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルゲン
マスのホワイトソース／スパゲティソテー／オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
豚肉のすき焼き風	・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
野菜とさつま揚げの和風炒め○	・卵・小麦
なすの生姜醤油焼き	・小麦
香の物	・小麦

## 12月 26日(金) おかず

寒い季節に  
食べたくなる  
おでん風の  
煮物はいか  
がですか？



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	19.1 g
炭水化物	39.2 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ 黒酢あん○／キャベツと人参の炒め物○	・乳成分・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
もやしのザーサイ炒め○	・小麦
玉ねぎとしらすのコンソメ煮○	
おでん風煮(大根、うずら卵)○	・卵・小麦
りんごシロップ漬け	

※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

12月 22日(月)



12月 26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。

12月 23日(火) ごはん

サバの蒲焼きでごはんがすすみます。



成分値

エネルギー	484 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	12.8 g
炭水化物	74.6 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名 アレルゲン

サバの蒲焼き／しろ菜と玉ねぎの炒め物○	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
干しあいび入りかき揚げ○	・小麦・えび
大根の中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

12月 25日(木) ごはん

Merry Christmas

パンプキンサラダは美味しいと人気のメニューです。



成分値

エネルギー	538 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	16.0 g
炭水化物	75.5 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名 アレルゲン

ホキのレモンペッパー焼き／玉ねぎとキャベツの炒め物○	・乳成分・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
メンチカツ／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

12月 22日(月) ごはん

冬至

国産ゆずのなますをお楽しみください。



成分値
エネルギー 512 kcal
たんぱく質 15.1 g
脂質 14.2 g
炭水化物 79.9 g
カルシウム 70 mg
食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルゲン
チーズインハンバーグ ホワイトソース○	・卵・乳成分・小麦
ゆずなます○	
小松菜と玉ねぎのバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
揚げじゃが	
さつま揚げの煮物	・小麦
ごはん○	

12月 24日(水) ごはん

Christmas Eve

揚げた鶏肉に甘辛いチリソースがよく合います。



成分値
エネルギー 579 kcal
たんぱく質 19.3 g
脂質 17.7 g
炭水化物 86.4 g
カルシウム 24 mg
食塩相当量 2.0 g

献立名	アレルゲン
鶏チリ	・乳成分・小麦
サイコロこんにゃくの煮物○	・小麦
マカロニとピーマンのオイスターソース炒め	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

12月 26日(金) ごはん

イカキヤベツカツには紅生姜が入っています。



成分値
エネルギー 503 kcal
たんぱく質 14.4 g
脂質 13.2 g
炭水化物 80.8 g
カルシウム 27 mg
食塩相当量 1.7 g

献立名	アレルゲン
豚肉と大根の味噌炒め	・小麦
野菜のカレー煮○	・小麦
イカキヤベツカツ	・小麦
焼きなすのポン酢がけ	・小麦
しそひじき	・小麦
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

12月 22日(月)



12月 26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。

## 12月 23日(火) こだわり御膳

アクアパツツアは  
カレー風味にアレンジしました。

ホキのカレーアクアパツツア風には「いか」が入っています。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	397 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	21.4 g
炭水化物	28.7 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルゲン
ホキのカレーアクアパツツア風／スパゲティソテー	・小麦・えび
牛肉と野菜のBBQソース炒め	・小麦
ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
なすの中華煮	・小麦
オクラと湯葉の和え物	・小麦
おでん風煮(こんにゃく、椎茸)○	・小麦
ひじきと人参の煮物○	・小麦
香の物	

## 12月 25日(木) こだわり御膳

Merry Christmas

国産鶏肉のチキンカツは  
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	457 kcal
たんぱく質	23.0 g
脂質	26.4 g
炭水化物	33.2 g
カルシウム	102 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルゲン
赤魚のタンドリー焼き／玉ねぎといんげんの炒め物○／野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉のチキンカツ○／ソース焼きそば	・小麦・えび
ごぼうとパプリカの中華ごま炒め	・小麦
小松菜とウインナーのバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
わかめと人参の煮物○	・小麦
カリフラワーと玉ねぎの中華炒め○	・卵・小麦
しめじとくわの和風炒め○	・卵・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

※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。

パルシステム千葉  
pal system

12月 22日(月) こだわり御膳



国産ゆずの  
なますと栗かぼ  
ちゃの煮物をお  
楽しみください。



成分値	
エネルギー	469 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	25.3 g
炭水化物	42.2 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の炒め物○／玉子焼き○	・卵・小麦
かにクリームコロッケ／マカロニナポリタン○	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
チンゲン菜とメンマのオイスターソース炒め○	・卵・乳成分・小麦
豆腐と枝豆の炒め物	・小麦
ゆずなます○	
かぼちゃの煮物	・小麦
白菜とツナの洋風煮	
焼壳	・乳成分・小麦

## 12月 24日(水) こだわり御膳

Christmas Eve

ハンバーグ  
は定番のデ  
ミグラスソ  
ースで仕上  
げました。



成分値	
エネルギー	539 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	30.8 g
炭水化物	43.5 g
カルシウム	127 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ デミグラスソース○／エビの中華だれ	・乳成分・小麦・えび
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
ブロッコリーとささみのレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
大根とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
ポテトサラダ	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんとハムの炒め物	・乳成分・小麦
うまい菜と帆立の中華炒め	・小麦
茶福豆	

## 12月 26日(金) こだわり御膳

えび餃子は  
もちっとした  
皮を使  
っています。



成分値	
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	23.4 g
炭水化物	37.9 g
カルシウム	75 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉とブロッコリーのバジルソテー○	・乳成分・小麦
北海道産鮭のチーズカツ○	・乳成分・小麦
大豆と人参の洋風煮○	
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
しろ菜とハムのサラダ	・乳成分・小麦
えび餃子	・小麦・えび
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	・小麦

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				
12月22日月	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
12月23日火	豚の生姜焼き弁当	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g		乳成分・小麦
12月24日水	鶏の黒酢あんかけ丼	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g		卵・小麦
12月25日木	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
12月26日金	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

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				
12月22日月	鶏の唐揚げと塩焼きそば	887 kcal	43.3 g	62.9 g	38.3 g	22 mg	2.5 g		乳成分・小麦
12月23日火	豚肉のチンジャオロース	637 kcal	24.1 g	40.7 g	42.3 g	10 mg	8.3 g		小麦
12月24日水	コーンたっぷりフライとタンドリーチキン	954 kcal	45.9 g	62.6 g	55.2 g	48 mg	4.9 g		乳成分・小麦
12月25日木	鶏ねぎ黒胡椒メンチとシューマイ	668 kcal	27.1 g	39.4 g	50.8 g	112 mg	3.0 g		卵・乳成分・小麦
12月26日金	ハンバーグトマトソースとイカフライ	783 kcal	37.7 g	40.2 g	62.5 g	47 mg	4.2 g		卵・乳成分・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				
12月22日月	鶏肉のレモンペッパー焼き	284 kcal	20.0 g	15.3 g	19.3 g	1.7 g			乳成分・小麦
	海鮮あんかけ焼きそば	285 kcal	18.4 g	15.0 g	23.0 g	1.9 g			卵・乳成分・小麦・えび
	揚げない酢豚	279 kcal	19.8 g	13.2 g	23.0 g	2.5 g			乳成分・小麦・えび
	鯖(サバ)と鰯(サワラ)の塩麹焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g			小麦
	カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g			卵・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。

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