

おかずタイプ
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 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	アレルギー
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 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す。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	アレルギー
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 24日(水) おかず



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	アレルギー
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 25日(木) おかず



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	アレルギー
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 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	アレルギー
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。

ではん付きタイプ
うちの晩ごはん

パルシステム千葉
pal-system

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 22日(月) ごはん



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	アレルギー
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 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	アレルギー
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
干しえび入りかき揚げ○	・小麦・えび
大根の中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

12月 24日(水) ごはん



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	アレルギー
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 25日(木) ごはん



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	アレルギー
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 26日(金) ごはん

イカキャベツ
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	アレルギー
豚肉と大根の味噌炒め	・小麦
野菜のカレー煮○	・小麦
イカキャベツカツ	・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

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 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	アレルギー
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	
焼売	・乳成分・小麦

12月 23日(火) こだわり御膳

アクアパッツァは
カレー風味にアレ
ンジしました。

ホキのカレーアクアパ
ツァ風には「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	アレルギー
ホキのカレーアクアパツァ風／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 24日(水) こだわり御膳



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	アレルギー
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
平サや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 25日(木) こだわり御膳



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	アレルギー
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○	・小麦
しめじとちくわの和風炒め○	・卵・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

12月 26日(金) こだわり御膳

えび餃子は
もちっとした
皮を使用し
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	アレルギー
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

※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	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)と鯖(サワラ)の塩麴焼き	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