

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

12月 8日(月)
↓
12月 12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 8日(月) おかず

やさしい味わいの青菜のおひたしをご用意しました。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	22.1 g
炭水化物	32.1 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
肉団子のカレーソース○/白身魚の磯辺フライ	・乳成分・小麦
ツナと枝豆のバター醤油風味スパゲティ○	・乳成分・小麦
青菜のおひたし	・小麦
大根と人参のオイスターソース炒め○	・卵・乳成分・小麦
なすの洋風煮	
がんもの煮物	・小麦

12月 9日(火) おかず

ホワイトソースはオムレツにもよく合います。



成分値	
エネルギー	407 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	21.5 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
カレイのムニエル ホワイトソース/しろ菜と人参の炒め物/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
レンコン肉詰めフライ/マカロニソテー	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
若桃甘露煮	

12月 10日(水) おかず

野菜のかき揚げにアクセントで干しえびを加えました。



成分値	
エネルギー	409 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	26.7 g
炭水化物	29.3 g
カルシウム	89 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め	・小麦
干しえび入りかき揚げ○	・小麦・えび
ブロッコリーとコーンのバター風味ソテー	・乳成分
切干大根煮○	・小麦
焼売	・卵・小麦
香の物	

12月 11日(木) おかず

木耳の酢物は春雨も使用しています。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	22.4 g
炭水化物	31.5 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
ブリの金山寺味噌焼き/キャベツと人参の炒め物○/棒餃子	・小麦
チンゲン菜とウインナーの中華炒め○	・小麦
木耳の酢物	
カリフラワーと玉ねぎのカレー煮	・小麦
こんにやくとさつまいもの和風煮○	・小麦
香の物	

12月 12日(金) おかず

とんかつはトマトソースでさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	23.3 g
炭水化物	35.2 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
とんかつ トマトソース/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
平サヤいんげんとひき肉の甘辛炒め	・小麦
わかめとカニカマのサラダ○	・卵・乳成分・小麦・かに
ピーマンとハムのバジルソテー○	・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・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、玉子やさつまい揚げ、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。

ごはん付きタイプ
うちの晩ごはん

夕食
生協の
宅配

12月 8日(月)
↓
12月 12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、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。

12月 8日(月) ごはん

チーズインハンバーグとデミグラスソースの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	564 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	15.7 g
炭水化物	88.8 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ デミグラスソース○	・卵・乳成分・小麦
小松菜ともやしの炒め物	・小麦
カレールー包み揚げ○/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
さつまいもの洋風煮○	
さつま揚げの中華煮	・小麦
ごはん○	

12月 9日(火) ごはん

豚肉の味噌漬け焼きでごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	501 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	15.4 g
炭水化物	71.8 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉の味噌漬け焼き/舞茸と人参の炒め物○	・卵・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
ピーマンとちくわのオイスターソース炒め	・卵・小麦
人参マリネ	
香の物	・小麦
ごはん○	

12月 10日(水) ごはん

サラダはフレンチドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	9.4 g
炭水化物	77.6 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
カレイの柚子胡椒焼き/キャベツと人参の煮物○	・小麦
パプリカとれんこんのサラダ	
ハムカツ/ナポリタン○	・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
しそひじき	・小麦
ごはん○	

12月 11日(木) ごはん

油淋鶏は程よい酸味のたれを使用しています。



成分値	
エネルギー	530 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	17.7 g
炭水化物	72.9 g
カルシウム	78 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
油淋鶏	・乳成分・小麦
ブロッコリーとじゃがいものコンソメ炒め○	
小松菜とメンマの中華煮	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
白桃シロップ漬	
ごはん○	

12月 12日(金) ごはん

香辛料の風味が楽しめるタラのタンドリー焼きはいかがですか？



成分値	
エネルギー	530 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	16.4 g
炭水化物	76.2 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
タラのタンドリー焼き/人参と玉ねぎの炒め物○	・乳成分・小麦
野菜とあげの中華ごま炒め	・小麦
国産野菜コロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
こんにやくと椎茸の和風煮○	・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・ウィンナー等)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 8日(月)
↓
12月 12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。

12月 8日(月) こだわり御膳

ごま香る根菜サラダはさっぱりとした味です。

大根おろしポン酢は電子レンジで温められます。とんかつにかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	433 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	19.9 g
炭水化物	48.3 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
とんかつ 大根おろしポン酢/マカロニソテー	・乳成分・小麦
いかの小判焼き/小松菜と人参の炒め物	・小麦
帆立とエリンギの洋風煮	
こんにやくと椎茸の煮物○	・小麦
ごま香る根菜サラダ	・小麦
キャベツと小えびの和風炒め○	・小麦・えび
大豆とさつまいもの中華煮○	・小麦
焼売	・乳成分・小麦

12月 9日(火) こだわり御膳

北海道男爵のコロッケは牛肉入りです。



成分値	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	29.5 g
炭水化物	35.9 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
サワラのねぎ塩だれ/アスパラと玉ねぎの炒め物/鶏肉のハニーマスタード焼き	・小麦
北海道男爵のコロッケ○/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
しろ菜と舞茸のバター風味ソテー	・乳成分
こんにやくと筍の和風煮	・小麦
ミックスナムル○	・乳成分・小麦
ひじきとカニカマの中華煮	・卵・小麦・かに
にら饅頭○	・小麦
茶福豆	

12月 10日(水) こだわり御膳

ポテトチキンロールは甘辛いたれで仕上げました。



成分値	
エネルギー	474 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	26.3 g
炭水化物	37.4 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○/ビーフンの炒め物/ポテトチキンロール	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜のバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
ピーマンとツナの炒め物	・小麦
ブロッコリーとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
根菜マリネ	
チンゲン菜と人参の塩昆布炒め○	・小麦
厚揚げの和風煮	・小麦
香の物	・小麦

12月 11日(木) こだわり御膳

なすの胡麻カレー焼きの香りで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	492 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	31.8 g
炭水化物	32.3 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚しゃぶ 梅だれ○/コーンコロッケ	・小麦
サバの塩焼き/きんぴらごぼう	・小麦
あさりと野菜のバジルソテー○	・乳成分・小麦
メンマと玉ねぎの中華煮	・小麦
オクラと人参のサラダ	・小麦
なすの胡麻カレー焼き	
うまい菜としらすの甘辛炒め	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

12月 12日(金) こだわり御膳

大根餅は国産大根を使用しています。

いんげんとイカの塩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	472 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	28.5 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	73 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ホキの照り焼き/小松菜とコーンの炒め物/大根餅○	・卵・乳成分・小麦・えび
豚肉としめじのクリームシチュー○	・乳成分・小麦
カリフラワーとベーコンのピリ辛炒め	・卵・乳成分・小麦
いんげんとイカの塩炒め	
春雨中華サラダ	・小麦
わかめとあげの煮物	・小麦
さつまいもの中華煮○	・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、玉子やさつまい揚げ、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				
12月8日	月	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
12月9日	火	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
12月10日	水	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
12月11日	木	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
12月12日	金	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

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				
12月8日	月	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
12月9日	火	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
12月10日	水	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
12月11日	木	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
12月12日	金	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

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				
12月8日	月	八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g	卵・小麦・えび・かに
		鮭(サケ)の豆乳チゲ	274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g	卵・小麦・えび
		穴子のとろとろ卵とじ	275 kcal	18.9 g	16.0 g	17.3 g	2.2 g	卵・小麦
		すき焼き	281 kcal	19.9 g	16.0 g	19.2 g	2.3 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。
- ◇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

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

12月 15日(月)
↓
12月 19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 16日(火) おかず

豚肉のスタミナ炒めはにんにくを使用しています。



成分値
エネルギー 389 kcal
たんぱく質 21.7 g
脂質 21.8 g
炭水化物 29.0 g
カルシウム 51 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉のスタミナ炒め	・小麦
タラのムニエル/マカロニのバジルソテー	・乳成分・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎのサラダ	・卵・乳成分・小麦
わかめとあさりの中華煮○	・小麦
ちくわの天ぷら	・小麦
茶福豆	

12月 18日(木) おかず

チーズインハンバーグとかにクリームコロッケの組み合わせを楽しみください。



成分値
エネルギー 462 kcal
たんぱく質 17.4 g
脂質 26.7 g
炭水化物 39.0 g
カルシウム 53 mg
食塩相当量 2.7 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/かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
野菜とあげの塩昆布煮○	・小麦
ブロッコリーとツナのバター風味ソテー	・乳成分
きんぴらごぼう	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
香の物	・小麦

12月 15日(月) おかず

和食の定番、うの花をご用意しました。



野菜おろしソースは電子レンジで温められません。鮭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 470 kcal
たんぱく質 17.2 g
脂質 29.0 g
炭水化物 34.5 g
カルシウム 56 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
鮭フライ 野菜おろしソース○/なら饅頭○/ピーマンの炒め物	・乳成分・小麦
野菜と豚肉の中華炒め	・小麦
うの花	・小麦
小松菜とひき肉の炒め物	・小麦
なすの蒲焼味	・小麦
芽キャベツの塩焼き	

12月 17日(水) おかず

揚げ物は人気メニューの一つです。メンチカツはいかがですか？



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 30.4 g
脂質 24.1 g
炭水化物 30.2 g
カルシウム 14 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
サバの粕漬け焼き/メンチカツ/オクラのだし煮	・卵・乳成分・小麦
野菜とベーコンのカレー炒め	・卵・乳成分・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
カリフラワーとメンマの甘辛炒め	・小麦
大根の洋風煮○	
香の物	・小麦

12月 19日(金) おかず

デザートに若桃の甘露煮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 11.5 g
脂質 27.7 g
炭水化物 24.9 g
カルシウム 39 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
鶏肉のBBQ焼き/いんげんと玉ねぎの炒め物/春巻き	・小麦
チャプチェ	・小麦
しろ菜としらすの中華炒め	・小麦
ひじき煮	・卵・小麦
厚揚げの生姜醤油焼き	・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。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

12月 15日(月)
↓
12月 19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 15日(月) ごはん

肉団子はトマトソースでさっぱりとした味に仕上げました。



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	12.2 g
炭水化物	81.3 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
肉団子のトマトソース○	・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
じゃがいもとウインナーの和風炒め○	・小麦
ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

12月 16日(火) ごはん

パスタサラダはチーズの濃厚な味が楽しめます。



成分値	
エネルギー	528 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	20.7 g
炭水化物	67.5 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
サバのサンショウ焼き／小松菜と玉ねぎの炒め物	・小麦
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
白菜と豚肉の中華炒め	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

12月 17日(水) ごはん

国産舞茸を使用した手作りかき揚げをご用意しました。



成分値	
エネルギー	532 kcal
たんぱく質	14.6 g
脂質	17.3 g
炭水化物	79.0 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と玉子の甘辛炒め	・卵・小麦
ひじき煮○	・小麦
舞茸入りかき揚げ○	・小麦
さつまいもの和風煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

12月 18日(木) ごはん

ポテトサラダはごろごろ感のあるじゃがいもを使用しています。



成分値	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	15.6 g
炭水化物	67.4 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
ブリの西京焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
ポテトサラダ	・卵・乳成分・小麦
小松菜とひき肉のバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
こんにやくと人参の中華煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

12月 19日(金) ごはん

ごま香る根菜サラダはお酢を使用したさっぱりとした味です。



成分値	
エネルギー	516 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	16.6 g
炭水化物	68.5 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
ねぎ塩唐揚げ	・乳成分・小麦
ごま香る根菜サラダ	・小麦
野菜とあさりのコンソメ炒め○	
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	・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 15日(月)
↓
12月 19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。

12月 15日(月) こだわり御膳

デザートにごま団子をご用意しました。

シーフードカレーには「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	488 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	26.6 g
炭水化物	44.4 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉とれんこんの甘辛炒め○/ピーマン肉詰めフライ	・小麦
シーフードカレー	・小麦・えび
ごぼうとツナの味噌炒め	・小麦
オクラとはんぺんの洋風煮	・卵・小麦
ひじきとパプリカのサラダ	・小麦
こんにゃくと椎茸の中華煮○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごま団子	

12月 16日(火) こだわり御膳

ほんのり甘いさつまいもサラダをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	28.0 g
炭水化物	42.0 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
白身魚の磯辺フライ・エビフライ/ナポリタン○	・卵・乳成分・小麦・えび
豚肉と野菜の中華ごま炒め○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーとさつま揚げのオイスターソース炒め	・卵・小麦
さつまいもサラダ○	・卵・乳成分・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	・小麦

12月 17日(水) こだわり御膳

塩こうじ肉じゃがはあっさりとした味です。



成分値	
エネルギー	518 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	33.8 g
炭水化物	32.7 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
ブリの生姜焼き/いんげんの炒め物/大葉春巻き	・小麦
塩こうじ肉じゃが○	・小麦
マカロニとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分・小麦
芽キャベツのバジルソテー	・乳成分・小麦
野菜とあさりの中華炒め○	・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
高野豆腐と人参の味噌煮○	・小麦
香の物	・小麦

12月 18日(木) こだわり御膳

ねぎ塩と唐揚げの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	413 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	22.3 g
炭水化物	28.8 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ ねぎ塩だれ○	・乳成分・小麦
タラの香草焼き/オクラ煮	・乳成分・小麦
白菜とレモンザーサイの炒め物	
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
うまい菜とハムの洋風煮	・乳成分
中華くらげ	・乳成分・小麦
大根とちくわの和風煮○	・卵・小麦
茶福豆	

12月 19日(金) こだわり御膳

いなり餃子は油揚げに餃子の具を詰めたメニューです。



成分値	
エネルギー	466 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	29.8 g
炭水化物	30.7 g
カルシウム	80 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のハニーマスタードソテー○/いなり餃子	・卵・乳成分・小麦
国産真アジつみれの中華煮○	・小麦
カリフラワーとコーンのバター風味ソテー	・乳成分
じゃがいもとウインナーの炒め物○	・小麦
うの花	・小麦
なすの煮物	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・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。

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				
12月15日	月	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
12月16日	火	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
12月17日	水	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
12月18日	木	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
12月19日	金	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

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				
12月15日	月	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
12月16日	火	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
12月17日	水	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
12月18日	木	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
12月19日	金	豚肉のごましゃぶ風	383 kcal	19.4 g	22.3 g	28.8 g	81 mg	3.6 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					
12月15日	月	鮭(サケ)のにんにく醤油がけ	282 kcal	18.9 g	15.2 g	23.1 g	1.8 g	乳成分・小麦・えび	
		和風ハンバーグ	274 kcal	20.1 g	14.3 g	20.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦	
		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	
		ビーフカレー	277 kcal	18.8 g	14.6 g	22.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦・えび	
		赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 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