

うちの晩ごはん

おかずタイプ

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

パルシステム千葉
pal・system

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

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
こんにゃくと人参の中華煮○	・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、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) 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 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 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 17日(水) こだわり御膳

塩こうじ肉
じゃがはあつ
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 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15日		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
		鯖(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