

# うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

2月 9日(月)  
↓  
2月 13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。

2月 9日(月) おかず

新メニュー登場

スパゲティは  
食欲がそそら  
れるカレー風  
味にしました。



成分値
エネルギー
417 kcal
たんぱく質
14.9 g
脂質
20.2 g
炭水化物
44.3 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
肉団子の塩だれ炒め○/白身魚の磯辺フライ	・乳成分・小麦
ツナと枝豆のカレー風味スパゲティ	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
大根と人参の和風炒め○	・小麦
なすの洋風煮	
桃色団子	

2月 10日(火) おかず

豆と玉ねぎの  
サラダはごま  
しょうゆドレ  
ッシングで仕上  
げました。



成分値
エネルギー
391 kcal
たんぱく質
18.4 g
脂質
21.4 g
炭水化物
31.4 g
カルシウム
49 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
カレイのレモンペッパー焼き/アスパラと玉ねぎの炒め物/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
豆と玉ねぎのサラダ	・小麦
ひじきとベーコンの炒め煮	・卵・乳成分・小麦
ごぼうの和風煮○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

2月 11日(水) おかず

手作りの干し  
えび入りかき  
揚げをご用意  
しました。



成分値
エネルギー
389 kcal
たんぱく質
16.1 g
脂質
24.0 g
炭水化物
29.5 g
カルシウム
89 mg
食塩相当量
1.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のサンショウ炒め	・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オイスターソース炒め	・小麦
切干大根煮○	・小麦
焼売	・卵・小麦
うぐいす豆	

2月 12日(木) おかず

木耳の酢物  
は食感も楽  
しめる一品  
です。



成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
16.6 g
脂質
23.4 g
炭水化物
29.9 g
カルシウム
26 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
ブリの照り焼き/いんげんとうと人参の炒め物/棒餃子	・小麦
キャベツとウインナーの胡麻カレー炒め○	
木耳の酢物	
カリフラワーと玉ねぎのコンソメ煮	
こんにやくとさつまいもの中華煮○	・小麦
香の物	

2月 13日(金) おかず

新メニュー登場

とんかつにさっぱ  
りとしたジンジャー  
ソースを合わせま  
した。



明日はバレン  
タインデーです。  
チョコ団子をお楽  
しみください。

HAPPY  
VALENTINE'S DAY!

成分値
エネルギー
436 kcal
たんぱく質
14.9 g
脂質
21.8 g
炭水化物
43.1 g
カルシウム
34 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルギー
とんかつ ジンジャーソース/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
平サヤいんげんとうとひき肉のバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
わかめと玉ねぎのサラダ	・卵・乳成分・小麦・かに
ピーマンとハムの甘辛炒め	・乳成分・小麦
チョコ団子	・卵・乳成分・小麦
がんもの煮物	・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。



# うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

パルシステム千葉  
pal\*system

夕食  
生協の  
宅配

2月 9日(月)  
↓  
2月 13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。

2月 9日(月) ごはん

チーズインハンバーグに甘辛い照り焼きだれがよく合います。



成分値
エネルギー 563 kcal
たんぱく質 15.6 g
脂質 13.2 g
炭水化物 93.9 g
カルシウム 57 mg
食塩相当量 2.0 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ 照り焼き味○/キャベツと玉ねぎの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
小松菜ともやしのゆかり和え○	
カレールー包み揚げ○/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦
ごはん○	

2月 10日(火) ごはん

いかとすり身のフライはドーナツ型になっています。



成分値
エネルギー 486 kcal
たんぱく質 16.5 g
脂質 14.1 g
炭水化物 70.0 g
カルシウム 22 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉の粕漬け焼き/ピーマンと人参の炒め物○	・卵・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
白菜と玉ねぎの中華炒め	・小麦
人参マリネ	
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 11日(水) ごはん

新メニュー登場

カレーにバジルの爽やかな味がぴったりです。サラダは柑橘風味のドレッシングで仕上げました。



成分値
エネルギー 492 kcal
たんぱく質 20.5 g
脂質 9.9 g
炭水化物 77.7 g
カルシウム 18 mg
食塩相当量 1.4 g

献立名	アレルギー
カレーのバジルクリーム焼き/キャベツと人参のコンソメ煮○	・卵・乳成分・小麦
パプリカとれんこんのサラダ	
ハムカツ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
大根の煮物○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

2月 12日(木) ごはん

おかずの定番、唐揚げをお楽しみください。



成分値
エネルギー 496 kcal
たんぱく質 19.0 g
脂質 15.6 g
炭水化物 69.1 g
カルシウム 16 mg
食塩相当量 1.2 g

献立名	アレルギー
唐揚げ	・乳成分・小麦
じゃがいもとうまい菜の塩炒め○	
もやしとメンマの煮物○	・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
りんごシロップ漬け	
ごはん○	

2月 13日(金) ごはん

HAPPY VALENTINE'S DAY!

明日はバレンタインデーです。チョコ団子をお楽しみください。



成分値
エネルギー 532 kcal
たんぱく質 19.1 g
脂質 12.1 g
炭水化物 84.5 g
カルシウム 78 mg
食塩相当量 1.3 g

献立名	アレルギー
タラのムニエル/玉ねぎと人参の炒め物	・乳成分・小麦
野菜とあげの炒め物	・小麦
国産野菜コロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
チョコ団子	・卵・乳成分・小麦
焼売	・乳成分・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

2月 9日(月)  
↓  
2月 13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。

## 2月 10日(火) こだわり御膳

煮物が定番の根菜をさっぱりと食べられるマリネにしました。



成分値
エネルギー 448 kcal
たんぱく質 22.8 g
脂質 23.6 g
炭水化物 39.2 g
カルシウム 37 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルギー
サワラのハニーマスタード焼き／アスパラと玉ねぎの炒め物／鶏肉のきじ焼き	・乳成分・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
にら饅頭○	・小麦
筍と人参の煮物	・小麦
根菜マリネ	
ひじきとカニカマのオイスターソース煮	・卵・小麦・かに
マッシュルームとしろ菜のバター風味炒め	・乳成分
香の物	

## 2月 12日(木) こだわり御膳

新メニュー登場

豚しゃぶは柑橘を使用した和風だれでお召し上がりください。



成分値
エネルギー 485 kcal
たんぱく質 23.4 g
脂質 30.6 g
炭水化物 32.2 g
カルシウム 34 mg
食塩相当量 3.1 g

献立名	アレルギー
豚しゃぶ 柑橘和風だれ○／コーンコロッケ	・小麦
サバの南部焼き／きんぴらごぼう	・小麦
あさりと野菜の和風炒め○	・小麦
メンマとこんにゃくの中華煮	・小麦
もやしとちゃんぽんのサラダ○	・小麦
なすのおかか煮	・小麦
うまい菜とささみのコンソメ炒め	
香の物	・小麦

## 2月 9日(月) こだわり御膳

ホッケはシンプルな塩焼きでお楽しみください。



成分値
エネルギー 450 kcal
たんぱく質 20.0 g
脂質 24.7 g
炭水化物 38.7 g
カルシウム 60 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルギー
とんかつ トマトソース／マカロニソテー	・乳成分・小麦
ホッケの塩焼き／小松菜と人参の炒め物	・小麦
ごぼうと帆立の中華煮	・小麦
こんにゃくと椎茸の味噌煮○	・小麦
キャベツとれんこんのサラダ○	・小麦
平サヤいんげん和小えびの炒め物	・小麦・えび
大豆とさつまいもの煮物○	・小麦
がんもの煮物	・小麦

## 2月 11日(水) こだわり御膳

新メニュー登場

オクラとしらすのサラダはバルサミコ酢を使用したドレッシングで仕上げました。



成分値
エネルギー 480 kcal
たんぱく質 23.0 g
脂質 27.3 g
炭水化物 36.9 g
カルシウム 80 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○／ビーフンの炒め物／レンコンつくね○	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜の中華ごま炒め○	・小麦
ピーマンとツナのBBQソース炒め	・小麦
チンゲン菜とはんぺんの煮物○	・卵・小麦
オクラとしらすのサラダ	
ブロッコリーと人参の中華炒め	・小麦
厚揚げの生姜醤油焼き	・小麦
香の物	・小麦

## 2月 13日(金) こだわり御膳

HAPPY VALENTINE'S DAY!

明日はバレンタインデーです。チョコ団子をお楽しみください。



成分値
エネルギー 454 kcal
たんぱく質 21.3 g
脂質 25.2 g
炭水化物 35.3 g
カルシウム 96 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
ホキのホワイトソース焼き／キャベツと玉ねぎの炒め物○／大根餅○	・卵・乳成分・小麦・えび
豚肉と野菜のピリ辛炒め	・小麦
カリフラワーとベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
いんげんといかのバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
わかめとあげの生姜煮○	・小麦
チョコ団子	・卵・乳成分・小麦
つみれの煮物	・卵・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			
2	月	9	日	月	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
2	月	10	日	火	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
2	月	11	日	水	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
2	月	12	日	木	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
2	月	13	日	金	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

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	
2月9日	月	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
2月10日	火	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
2月11日	水	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
2月12日	木	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
2月13日	金	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

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	
2月9日	月	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
		和風ハンバーグ	271 kcal	19.8 g	14.4 g	19.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		鱈(タラ)のもろみ味噌	276 kcal	18.2 g	15.3 g	20.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
		塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 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