

次週予告



2026年2月3日(火)

黒糖福豆 をプレゼント！

国産大豆に衣をまぶし、
黒糖液をからめました。
かわいらしい
テトラパックデザインです。



夕食宅配「うちの晩ごはん」
「あかずタイプ」「ごはん付きタイプ」「こだわり御膳」
「ボリューム弁当」「生協のあそうざい」
こちらをご注文いただいた方が対象です。
1食につき1個お届けいたします。

ご注文
お待ちしております！



賞味期限2026年5月6日

※賞味期限にかかるお早めにお召し上がりください。

黒糖福豆 1袋(6g)当たりの栄養価

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g	アレルゲン (8品目)
26	1.1	0.7	3.7	5	0.0	小麦

原材料

大豆(国産、分別生産流通管理済み)、砂糖、寒梅粉ミックス、小麦粉、黒糖液、植物油脂／カラメル色素、膨張剤、(一部に小麦を含む)



鬼は外!
福は内!



うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

1月 26日(月)



1月 30日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめの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。

1月 27日(火) おかず

国産ごぼう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	383 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	24.6 g
炭水化物	28.3 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
サバの塩焼き／小松菜とさつま揚げの炒め物／ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・卵・小麦
野菜とウインナーのトマト煮	
春雨中華サラダ	・小麦
舞茸とパプリカの中華炒め○	・小麦
焼きなすのおかか醤油	・小麦
若桃甘露煮	

1月 29日(木) おかず

タラのバジルクリーム焼きは美味しいと好評のメニューです。



成分値

エネルギー	383 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	20.3 g
炭水化物	31.6 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
タラのバジルクリーム焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物／ささみチーズカツ	・卵・乳成分・小麦
マカロニとベーコンの中華ごま炒め	・卵・乳成分・小麦
にんじん信田とごぼうの煮物	・小麦
さつまいもと人参のバター風味ソテー○	・乳成分
チヂミ	・卵・小麦
香の物	・小麦

1月 26日(月) おかず

ちくわは風味の良い磯辺天にしました。



成分値
エネルギー
403 kcal
たんぱく質
17.1 g
脂質
22.7 g
炭水化物
35.3 g
カルシウム
53 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の甘辛炒め／ちくわの磯辺天	・小麦
れんこんつくね○／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
わかめとメンマの和風煮	・小麦
ブロッコリーとしめじのBBQソース炒め	・小麦
大根の洋風煮○	
がんもの煮物	・小麦

1月 28日(水) おかず

ハンバーグカレーソースで食欲がそぞられます。



成分値
エネルギー
384 kcal
たんぱく質
14.3 g
脂質
20.9 g
炭水化物
37.3 g
カルシウム
18 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ カレーソース○／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
コーンコロッケ	・小麦
うまい菜とカニ力マの和風煮	・卵・小麦・かに
ブロッコリーとじゃがいもの塩炒め○	
厚揚げの中華煮	・小麦
香の物	

1月 30日(金) おかず

イカとすり身のフライはかわいらしいドーナツ型です。



成分値
エネルギー
394 kcal
たんぱく質
21.2 g
脂質
22.5 g
炭水化物
28.9 g
カルシウム
47 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルゲン
肉団子のデミグラスソース○／イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
ブリの柚子胡椒焼き	・小麦
オクラと竹輪のサラダ	・卵・小麦
チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
黒豆	・小麦

※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

1月 26日(月)



1月 30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、塩分控えめの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。

1月 27日(火) ごはん

豚肉と野菜
は定番の塩
だれで炒め
ました。



成分値

エネルギー	548 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	18.6 g
炭水化物	77.4 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	2.1 g

アレルゲン

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦
玉ねぎとオクラのツナ煮	・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

1月 29日(木) ごはん

豚ロースのトン
テキ風はにん
にくをきかせた
ソースを使用し
ています。

揚げ出し豆腐は醤油や
めんつゆなどお好みの
調味料をかけてお召し
上がりください。



成分値

エネルギー	489 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	14.5 g
炭水化物	74.5 g
カルシウム	13 mg
食塩相当量	2.1 g

アレルゲン

献立名	アレルゲン
豚ロースのトンテキ風／マカロニソテー	・卵・小麦
ピーマンとウインナーの中華煮	・小麦
野菜とちくわの炒め物○	・卵・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
ごはん○	

パルシステム千葉
pal system

1月 26日(月) ごはん

つみれは白身
魚を使用して
います。



成分値	
エネルギー	511 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	12.9 g
炭水化物	79.2 g
カルシウム	138 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルゲン
豆腐ハンバーグ トマトソース／スパゲティソテー	・卵・小麦
切干大根と白菜の炒め煮	・小麦
小松菜とあさりの中華ごま炒め	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
つみれの煮物	・卵・小麦
ごはん○	

1月 28日(水) ごはん

にら饅頭は
お好みで醤
油やポン酢
をかけてお
召し上がりく
ださい。



成分値	
エネルギー	513 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	16.6 g
炭水化物	72.3 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルゲン
サバのみりん醤油焼き／いんげんと人参の炒め物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
野菜とさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
ごぼうのカレー煮○	・小麦
白桃シロップ漬け	
ごはん○	

1月 30日(金) ごはん

れんこん肉
詰めフライと
ソース焼そば
の組み合わ
せをお楽し
ください。



成分値	
エネルギー	520 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	13.9 g
炭水化物	78.0 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルゲン
マスのバター醤油風味焼き／キャベツと人参の炒め物○	・乳成分・小麦
じゃがいもとハムの中華炒め○	・乳成分・小麦
れんこん肉詰めフライ／ソース焼そば	・小麦
椎茸と人参の和風煮○	・小麦
香の物	
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

夕食
生協の
宅配

1月 26日(月)

↓
1月 30日(金)

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分控えめの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。

1月 27日(火) こだわり御膳

かながわ夢
ポークは神奈
川県産の
銘柄豚です。



成分値	
エネルギー	466 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	25.3 g
炭水化物	35.7 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルゲン
マスのムニエル／スペゲティのハニーマスタードソテー／厚切りハムカツ	・卵・乳成分・小麦
牛肉と野菜のソース炒め	・小麦
いんげんと帆立の炒め物	・小麦
白菜と玉子の和風煮	・卵・小麦
切干大根とあげの煮物	・小麦
カリフラワーとちくわのコンソメ炒め	・卵
焼壳(かながわ夢ポーク入り)○	・小麦
香の物	・小麦

1月 29日(木) こだわり御膳

おでんは食
欲がそぞられ
るカレー風味
にアレンジし
ました。



成分値	
エネルギー	429 kcal
たんぱく質	23.0 g
脂質	26.5 g
炭水化物	28.3 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルゲン
サバの金山寺味噌焼き／玉ねぎとうまい葉の炒め物／香草チキンスティック	・小麦
チャップチェ○	・小麦
もやしひきのこの甘辛炒め○	・小麦
高野豆腐と人参の中華煮○	・小麦
アスパラとカニカマのケチャップ炒め	・卵・乳成分・小麦・かに
カレーおでん風煮(こんにゃく・うずら卵)○	・卵・小麦
玉ねぎとレモンザーサイの炒め物	
白桃シロップ漬け	

1月 26日(月) こだわり御膳

ガーリックナッツの
ドレッシングは濃厚な味
わいです。

アジフライには小骨が含まれて
いるのでご注意ください。

しろ菜とイカのバター醤油風味
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
440 kcal
たんぱく質
21.1 g
脂質
25.0 g
炭水化物
35.4 g
カルシウム
45 mg
食塩相当量
2.8 g

献立名	アレルゲン
アジフライ／かにのふわふわ豆腐／ビーフンの炒め物	・卵・小麦・かに
豚肉とブロッコリーのサンショウ炒め○	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
しろ菜とイカのバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
オクラと人参のガーリックナッツサラダ	・卵・乳成分・小麦・えび・落花生
ごぼうのおかか煮○	・小麦
エリンギと玉ねぎの中華煮○	・小麦
照り焼き肉団子○	・乳成分・小麦

1月 28日(水) こだわり御膳

サラダはバル
サミコが香る
ドレッシングで
仕上げました。



成分値

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の塩だれ炒め○／三陸産茎わかめの磯風味カツ○	・卵・小麦・えび
サワラのバジルオイル焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・乳成分・小麦
大根とベーコンの洋風煮○	・卵・乳成分
ねぎとあさりの中華ごま炒め○	・小麦
玉ねぎとコーンのサラダ	
チンゲン菜とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
椎茸と麩の煮物	・小麦
茶福豆	

1月 30日(金) こだわり御膳

人気の天ぷ
らは3種盛り
にしました。



成分値

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天ぷら・さつまいも天)	・小麦・えび
親子煮○	・卵・小麦
ピーマンとウインナーのBBQソース炒め	・小麦
ブロッコリーとほんぺんのオイスターソース煮	・卵・小麦
ひじきと大豆のツナ煮○	・小麦
小松菜としらすのバター風味ソテー	・乳成分
野菜の五色焼き	・卵・小麦
香の物	

※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				
1月 26日 月	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	
1月 27日 火	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	
1月 28日 水	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	
1月 29日 木	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	
1月 30日 金	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	

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				
1月 26日 月	ハンバーグトマトソースとエビカツ	792 kcal	32.1 g	43.5 g	65.2 g	95 mg	4.5 g	卵・乳成分・えび	
1月 27日 火	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	443 kcal	19.2 g	26.3 g	30.8 g	62 mg	3.7 g	小麦	
1月 28日 水	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび	
1月 29日 木	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	
1月 30日 金	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	

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				
1月 26日 月	鱈(タラ)のきのこクリーム	276 kcal	18.3 g	15.9 g	19.4 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦		
	鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	小麦		
	鯵(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦		
	トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび		
	海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび		

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