

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」「生協のおそうざい」
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

※賞味期限にかかわらず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	アレルギー (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 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	アレルギー
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 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	アレルギー
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 28日(水) おかず

ハンバーグカ
レーソースで
食欲がそそ
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	アレルギー
ハンバーグ カレーソース○/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
コーンコロケ	・小麦
うまい菜とカニカマの和風煮	・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 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	アレルギー
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 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	アレルギー
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

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、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。

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 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

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 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 29日(木) ごはん

豚ロースのトンテキ風はんにくをきかせたソースを使用しています。



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

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○	

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みください。



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

こだわり御膳

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、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。

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	アレルギー
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 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	アレルギー
マスのムニエル/スパゲティのハニーマスタードソース/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
焼売(かながわ夢ポーク入り)○	・小麦
香の物	・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	
エネルギー	473 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	31.7 g
炭水化物	28.1 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の塩だれ炒め○/三陸産ま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 29日(木) こだわり御膳

おでんは食
欲がそそられ
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	アレルギー
サバの金山寺味噌焼き/玉ねぎとうまい菜の炒め物/香草チキンスティック	・小麦
チャプチェ○	・小麦
もやしときのこの甘辛炒め○	・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(こんにやく・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 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	
エネルギー	412 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	20.9 g
炭水化物	38.3 g
カルシウム	90 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
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
ブロッコリーとは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			
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	カレー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			
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			
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	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	2.4 g	小麦
					鱈(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 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	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	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。

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