

うちの晩ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

1月 19日(月)



1月 23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。

1月 20日(火) おかず

ねばねば食感のオクラとめかぶをお楽しみください。



成分値

エネルギー	385 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	17.9 g
炭水化物	42.7 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名 アレルゲン

ハンバーグ 生姜風味あん○／マカロニソテー／ブロッコリーの和風煮	・乳成分・小麦
白菜とハムの中華炒め	・乳成分・小麦
オクラとめかぶの和え物	・小麦
カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	

1月 21日(水) おかず

1月 19日(月) おかず

新メニュー登場

北海道産たこのキャベツカツ・トマト肉味噌スパゲティ・豆乳ココアドーナツは新メニューです！

豆乳ココアドーナツはあたためてお召し上がりください。



成分値
エネルギー
383 kcal
たんぱく質
15.8 g
脂質
20.3 g
炭水化物
35.7 g
カルシウム
12 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の香草焼き／もやしうまい葉の炒め物○／北海道産たこのキャベツカツ○	・卵・乳成分・小麦
トマト肉味噌スパゲティ○	・小麦
じゃがいものコンソメ煮○	
ごぼうといんげんの和風炒め	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
いよかん入り豆乳ココアドーナツ○	

1月 21日(水) おかず

サバの幽庵焼きは国産ゆずを使用しています。



成分値
エネルギー
383 kcal
たんぱく質
19.4 g
脂質
21.9 g
炭水化物
31.8 g
カルシウム
67 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルゲン
サバの幽庵焼き／ごぼうと玉ねぎの炒め物／イカ入り練りフライ	・卵・小麦
カリフラワーとベーコンのBBQソース炒め	・卵・乳成分・小麦
わかめとしめじの中華煮○	・小麦
小松菜としらすの和風炒め	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
黒豆	・小麦

1月 22日(木) おかず

国産かぼちゃ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	397 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	26.6 g
炭水化物	32.8 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名 アレルゲン

豚肉と野菜のトマトソース和え	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
ピーマンとウインナーのピリ辛炒め	・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
香の物	・小麦

1月 23日(金) おかず

北海道男爵のコロッケは牛入りです。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
17.8 g
脂質
22.6 g
炭水化物
26.6 g
カルシウム
75 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルゲン
カレイのムニエル タルタルソース／スパゲティソテー／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とパプリカの中華炒め	・卵・小麦
ミックスナムル○	・乳成分・小麦
大根とひき肉のバター醤油風味ソテー○	・乳成分・小麦
人参と椎茸の煮物○	・小麦
がんもの煮物	・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 19日(月)



1月 23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。

1月 20日(火) ごはん

アジフライは
お好みで醤
油やソースを
かけてお楽し
みください。



成分値	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	11.8 g
炭水化物	79.0 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルゲン
アジフライ／ビーフンの炒め物	・小麦
ブロッコリーとベーコンの塩炒め	・卵・乳成分
おでん風煮(麩・こんにゃく・人参)○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

1月 21日(水) ごはん

新メニュー登場
餃子をイメー
ジしたメンチ
は新メニュー
です！



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	17.7 g
炭水化物	66.2 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	1.7 g

1月 19日(月) ごはん

新メニュー登場

豆乳ココア
ドーナツは新
メニューです！

豆乳ココアドーナツは
あたためて
お召し上がりください。



成分値	
エネルギー	497 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	12.7 g
炭水化物	78.6 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ ジンジャーソース○	・乳成分・小麦
小松菜とメンマの中華炒め	・小麦
野菜とささみの甘辛炒め	・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
いよかん入り豆乳ココアドーナツ○	
ごはん○	

1月 21日(水) ごはん

サラダはごま
醤油ドレッシ
ングで仕上
げました。



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	17.7 g
炭水化物	66.2 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の磯辺唐揚げ	・乳成分・小麦
オクラとツナのサラダ	・小麦
大根と人参の中華煮○	・小麦
なすの煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

1月 22日(木) ごはん

新メニュー登場
餃子をイメー
ジしたメンチ
は新メニュー
です！



成分値	
エネルギー	563 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	18.8 g
炭水化物	76.5 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルゲン
ブリのサンマ焼き／小松菜と玉ねぎの炒め物	・小麦
アスパラとハムのコンソメ煮	・乳成分
餃子風メンチ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの和風煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

1月 23日(金) ごはん

国産かぼちゃ
を使用したコ
ロッケはいか
がですか？



成分値	
エネルギー	567 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	18.7 g
炭水化物	84.3 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒め	・乳成分・小麦
うの花	・小麦
かぼちゃコロッケ／マカロニのケチャップソテー	・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
香の物	・小麦
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。※作業室内では、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 19日(月)



1月 23日(金)

こだわり御膳

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。

1月 20日(火) こだわり御膳

ごまの風味
が楽しめる
豆のサラダ
はいかがで
すか？



成分値

エネルギー	416 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	24.4 g
炭水化物	28.8 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
赤魚の西京焼き／いんげんの炒め物／肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
鴨つくねのスープ煮	・小麦
じゃがいもとピーマンのカレー炒め○	・小麦
なすのおかか煮	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
しろ菜とマッシュルームの中華煮	・小麦
ひじきとベーコンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
香の物	・小麦

1月 21日(水) こだわり御膳

1月 19日(月) こだわり御膳

イカキャベツ
カツにはアク
セントで紅生
姜が入って
います。



成分値	
エネルギー	544 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	32.2 g
炭水化物	45.3 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
イカキャベツカツ／ヒレカツ／ビーフンの炒め物	・卵・小麦
豚肉とれんこんの塩だれ炒め○	・小麦
ごぼうとメンマの和風炒め	・小麦
こんにゃくとうずらの煮物○	・卵・小麦
ブロッコリーと豆腐の中華煮	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
小松菜とツナのバター風味炒め	・乳成分
焼壳	・乳成分・小麦

1月 21日(水) こだわり御膳

デミグラス
ソースはス
パゲティやオ
ムレツにもよ
く合います。



成分値	
エネルギー	406 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	21.5 g
炭水化物	31.7 g
カルシウム	109 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豆腐ハンバーグ デミグラスソース／スペゲティソテー／オムレツ○	・卵・小麦
サワラの蒲焼き／ねぎと人参の炒め物○	・小麦
チンゲン菜とささみの中華炒め○	・小麦
オクラとあさりの洋風煮	
玉ねぎとザーサイの炒め物	・小麦
結び昆布と人参の煮物○	・小麦
カリフラワーとパプリカの塩炒め	
茶福豆	

1月 22日(木) こだわり御膳

甘辛い味付
けのすき焼
き風コロッケ
をご用意しま
した。



成分値

エネルギー	530 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	34.6 g
炭水化物	32.6 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	3.5 g

成分値	
エネルギー	494 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	32.5 g
炭水化物	28.0 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
サバの生姜焼き／切干大根の煮物○／揚げ餃子○	・小麦
豚肉と野菜の中華ごま炒め○	・小麦
ピーマンとウインナーのケチャップソテー	・乳成分
キャベツとカニカマの中華煮○	・卵・小麦・かに
オクラとめかぶの和え物	・小麦
揚げじやが	
ブロッコリーとハムのソテー	・乳成分
香の物	

1月 23日(金) こだわり御膳

ねばねば食感
のオクラとめ
かぶをお楽し
みください。



※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。

ボリューム弁当 (ごはん240g目安)				成分値						
				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	アレルゲン
1月 19日	月	豚の生姜焼き弁当		922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g	乳成分・小麦
1月 20日	火	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
1月 21日	水	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
1月 22日	木	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
1月 23日	金	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦

生協のおそうざい(2人前)				成分値						
				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	アレルゲン
1月 19日	月	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
1月 20日	火	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
1月 21日	水	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
1月 22日	木	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
1月 23日	金	鶏ねぎ黒胡椒メンチとシューマイ		668 kcal	27.1 g	39.4 g	50.8 g	112 mg	3.0 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					
				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルゲン
1月 19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
		鯖(サバ)と鰯(サワラ)の味噌煮		281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
		豚肉のスタミナ炒め		273 kcal	20.2 g	14.0 g	19.8 g	1.9 g	卵・小麦・かに・落花生
		鱈(タラ)のおろしポン酢		280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g	卵・小麦
		鶏唐揚げの葱甘酢がけ		278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 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。



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

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○	

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。

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

夕食
生協の
宅配