



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

2月 2日(月)



2月 6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 3日(火) おかず



黒糖福豆をお届けします!



成分値	
エネルギー	393 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	21.9 g
炭水化物	35.6 g
カルシウム	105 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉のハニーマスター炒め	
ハムカツ／マカロニのバジルソテー	・乳成分・小麦
わかめとあげの炒め煮○	・小麦
野菜とひき肉の中華ごま炒め	・小麦
さつまいもの和風煮○	・小麦
香の物	

2月 5日(木) おかず

新メニュー登場

紅あずまを使用したさつまいもの白和えをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	21.9 g
炭水化物	30.0 g
カルシウム	56 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
サバのおかか煮／小松菜の煮物／野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
ビーフンと玉子の胡麻カレー炒め	・卵
さつまいもの白和え	
カリフラワーといんげんの中華炒め	・小麦
人参と結び昆布の和風煮○	・小麦
香の物	

2月 2日(月) おかず

肉豆腐は
寒い季節に
ぴったりの
メニューです。



成分値	
エネルギー	454 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	18.8 g
炭水化物	31.5 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・れんこん天)	・卵・乳成分・小麦・えび
肉豆腐	・小麦
じゃがいもとあさりの中華煮○	・小麦
キャベツとベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
人参マリネ	
さつま揚げの煮物	・小麦

2月 4日(水) おかず

豆腐ハンバーグは食欲がそそられるジンジャーソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	22.8 g
炭水化物	27.7 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
豆腐ハンバーグ ジンジャーソース／スパゲティソース／揚げじゃがとブロッコリーの洋風煮	・卵・小麦
豚肉ときのこのケチャップソテー	・乳成分
オクラとハムのサラダ	・乳成分・小麦
ピーマンとツナの炒め物	・小麦
なすの塩だれ焼き	・小麦
香の物	・小麦

2月 6日(金) おかず

チキン南蛮風は黒酢入りのあんを使用しています。



成分値	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	22.1 g
炭水化物	33.5 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
チキン南蛮風／焼そば	・卵・乳成分・小麦
こんにゃくとごぼうのピリ辛炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンのコンソメ炒め	
イカの小判焼き	
大根の煮物○	・小麦
香の物	・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

2月 2日(月)

↓

2月 6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 3日(火) ごはん

節分

黒糖福豆を
お届け
します！



成分値	
エネルギー	486 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	13.2 g
炭水化物	73.9 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉のトマトソース焼き／スパゲティソテー／ブロッコリーの洋風煮	・卵・小麦
大根と平サヤいんげんのサラダ○	・小麦
こんにゃくと人参の煮物	・小麦
ちくわの天ぷら	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 5日(木) ごはん

新メニュー登場

鶏の唐揚げ
に爽やかな
風味の柑橘
ソースをかけ
ました。



成分値	
エネルギー	548 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	20.5 g
炭水化物	69.4 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルゲン
唐揚げ 柑橘ソースがけ	・乳成分・小麦
オクラとツナの和風煮	・小麦
野菜とひき肉の中華炒め	・小麦
大根の洋風煮○	
黒豆	・小麦
ごはん○	

2月 2日(月) ごはん

ひじきの和風
サラダは生
姜風味です。



成分値	
エネルギー	511 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	13.8 g
炭水化物	77.6 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
肉団子 みぞれあん○	・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ブリのタンドリー焼き／もやしと小松菜の炒め物○	・乳成分・小麦
さつまいもの洋風煮○	
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

2月 4日(水) ごはん

タラは発酵食
品の塩こうじ
を使用して焼
き上げました。



成分値	
エネルギー	505 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	12.5 g
炭水化物	78.6 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
タラの塩こうじ焼き／玉ねぎと人参の炒め物	・小麦
野菜と玉子のソテー	・卵
コーンコロッケ／ビーフンの炒め物	・小麦
ごぼうの和風煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

2月 6日(金) ごはん

トマトパスタ
サラダはさつ
ぱりとした味
わいです。



成分値	
エネルギー	497 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	14.1 g
炭水化物	68.8 g
カルシウム	14 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
カレイのバター醤油風味焼き／もやしといんげん炒め物○	・乳成分・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
れんこんつくね○／キャベツと人参のソテー○	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
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

2月 2日(月)

↓
2月 6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 3日(火) こだわり御膳



黒糖福豆を
お届け
します！



成分値	
エネルギー	454 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	25.8 g
炭水化物	34.8 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
カレイの塩こうじ焼き／玉ねぎとうまい菜の炒め物／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
牛肉と野菜の甘辛炒め	・小麦
カリフラワーとウインナーの洋風煮	
アスパラとあさりの中華炒め	・小麦
木耳の酢物	
なすの肉味噌がけ	・小麦
ひじきとちくわの煮物	・卵・小麦
香の物	・小麦

2月 5日(木) こだわり御膳

新メニュー登場

ハンバーグに
ガーリックと
ナツツが香るク
リーミーなソ
ースを合わせま
した。



成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	24.0 g
炭水化物	32.4 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ ガーリックナツツソース○／揚げじゃがと芽キャベツの塩焼き／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦・落花生
アジの照り焼き／オクラのだし煮	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
チンゲン菜と玉ねぎのちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
大根と枝豆のコンソメ煮○	
厚揚げの煮物	・小麦
玉ねぎとツナの中華煮	・小麦
香の物	・小麦

2月 2日(月) こだわり御膳

まぐろカツは
お好みでソー
スやマヨネー
ズをかけてお
召し上がりく
ださい。



成分値	
エネルギー	430 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	24.4 g
炭水化物	35.0 g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の中華炒め○	・小麦
まぐろカツ／スパゲティのバジルソテー	・乳成分・小麦
結び昆布と人参の煮物○	・小麦
こんにゃくとエリンギの中華煮	・小麦
小松菜と湯葉の和え物	・小麦
豆と玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
ブロッコリーとベーコンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
焼売	・乳成分・小麦

2月 4日(水) こだわり御膳

新メニュー登場

魚のすり身と
人参を使用
した信田をご
用意しました。



成分値	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	23.6 g
炭水化物	29.3 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉のデミグラスソース／マカロニのソテー／レンコン肉詰めフライ	・卵・小麦
赤魚のサンゾク焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦
しめじとメンマの胡麻カレー炒め○	・小麦
ブロッコリーとハムのオイスターソース煮	・乳成分・小麦
キャベツのゆかり和え○	
切干大根煮○	・小麦
人参信田の煮物	・小麦
若桃甘露煮	

2月 6日(金) こだわり御膳

かぼちゃの
煮物はホク
ホク食感の
栗かぼちゃ
を使用して
います。



成分値	
エネルギー	458 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	25.5 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ○／三角えび春巻き	・小麦・えび
タラのごまバター焼き風／玉ねぎと人参の炒め物	・乳成分・小麦
しろ菜とさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
いんげんと豆腐の煮物	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ごぼうのカレー煮○	・小麦
かぼちゃの煮物	・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						
月	日	月	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	アレルゲン
2月2日	月	鶏の唐揚げ弁当	乳成分・小麦	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g	
2月3日	火	天丼	小麦・えび	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	
2月4日	水	回鍋肉弁当	乳成分・小麦	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g	
2月5日	木	鮭の塩焼きと牛肉とごぼうの甘辛煮弁当	小麦	694 kcal	26.9 g	16.9 g	102.1 g	14 mg	2.6 g	
2月6日	金	豚の生姜焼き弁当	乳成分・小麦	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g	

生協のおそうざい(2人前)				成分値						
月	日	月	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	アレルゲン
2月2日	月	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	小麦	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g	
2月3日	火	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め	小麦	355 kcal	17.8 g	16.5 g	39.8 g	156 mg	4.4 g	
2月4日	水	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え	小麦	648 kcal	38.9 g	44.7 g	36.4 g	25 mg	3.4 g	
2月5日	木	回鍋肉とハンバーグデミソース	乳成分・小麦	657 kcal	30.1 g	40.2 g	45.2 g	68 mg	4.2 g	
2月6日	金	ブリの照焼と海鮮かき揚げ	小麦・えび	646 kcal	35.7 g	42.1 g	28.3 g	33 mg	1.4 g	

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						
月	日	月	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	アレルゲン
2月2日	月	カツ煮	卵・小麦	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g		
		鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	卵・乳成分・小麦	271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g		
		タンドリーチキン	卵・乳成分・小麦	277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g		
		鮭(サケ)のにんにく醤油がけ	乳成分・小麦・えび	282 kcal	18.9 g	15.2 g	23.1 g	1.8 g		
		鶏肉の麹焼き	小麦・えび	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g		

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

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 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	アレルゲン
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 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	アレルゲン
ブリの照り焼き／いんげんと人参の炒め物／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	
こんにゃくとさつまいもの中華煮○	・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。

パルシステム 千葉
pal*system

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	アレルゲン
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 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	アレルゲン
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
焼壳	・卵・小麦
うぐいす豆	

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。



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	アレルゲン
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
チヨコ団子	・卵・乳成分・小麦
がんもの煮物	・小麦

うちの晩ごはん

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 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	アレルゲン
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 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	アレルゲン
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○	

ごはん付きタイプ

パルシステム千葉
pal*system

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	アレルゲン
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 11日(水) ごはん

新メニュー登場

カレイにバジ
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	アレルゲン
カレイ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 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	アレルゲン
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
焼壳	・乳成分・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

2月 9日(月)



2月 13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。

2月 10日(火) こだわり御膳

煮物が定番
の根菜をさつ
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	アレルゲン
サワラのハニーマスター焼き／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	アレルゲン
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

※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。

パルシステム千葉
pal-system

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	アレルゲン
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
平サヤいんげんとえびの炒め物	・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

献立名	アレルゲン
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
チンゲン菜とほんぺんの煮物○	・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

献立名	アレルゲン
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
いんげんとイカ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

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				
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				
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	豚肉のごましやぶ風	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	カルシウム	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