

# 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 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	アレルギー
鶏肉の香草焼き／もやしとうまい菜の炒め物○／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 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	アレルギー
ハンバーグ 生姜風味あん○／マカロニソーテ／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

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	アレルギー
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	アレルギー
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肉入りです。

タルタルソースは電子レンジで温められません。カレーのムニエルにかけてお召し上がりください。



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	アレルギー
カレーのムニエル タルタルソース／スパゲティソーテ／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ーテ○	・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、玉子やさつまいも揚げ、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 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 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	アレルギー
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 20日(火) ごはん

アジフライは  
お好みで醬  
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	アレルギー
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

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	アレルギー
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	アレルギー
ブリのサンゾク焼き／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	アレルギー
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

こだわり御膳

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、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 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	アレルギー
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 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

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○／マスのレモンペッパー焼き	・乳成分・小麦
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
エリンギと野菜のバター醤油風味ソテー○	・乳成分・小麦
平サヤいんげんと小えびの中華煮	・小麦・えび
タマゴシエルマカロニサラダ	・卵・乳成分・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
うまい菜とひき肉の和風炒め	・小麦
若桃甘露煮	

## 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	アレルギー
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
焼売	・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	アレルギー
豆腐ハンバーグ デミグラスソース／スパゲティソテー／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 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。



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	アレルギー
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
揚げじゃが	
ブロッコリーとハムのソテー	・乳成分
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	
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						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					アレルギー
				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
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
		鰯(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