

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・豆乳ココアードーナツは新メニューです!

豆乳ココアー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ト | ・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ードーナツ○ | |

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

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。カレイ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・こんにやく・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

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 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 |
| こんにやくとうずらの煮物○ | ・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 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 21日(水) こだわり御膳

デミグラス
ソースはス
パゲティヤオ
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 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 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場合があります。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)と鯖(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