



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
「おかずタイプ」「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

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 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	アレルギー
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 3日(火) おかず

節分

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	アレルギー
豚肉のハニーマスタード炒め	
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 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	アレルギー
豆腐ハンバーグ ジンジャーソース/スバゲティソテー/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 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	アレルギー
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 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。



タルタルソースは電子レンジで温められません。チキン南蛮風にかけてお召し上がりください。

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	アレルギー
チキン南蛮風/焼そば	・卵・乳成分・小麦
こんにや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。

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、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。

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	アレルギー
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 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	アレルギー
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
大根と平サやいんげんのサラダ○	・小麦
こんにやくと人参の煮物	・小麦
ちくわの天ぷら	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 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	アレルギー
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 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	アレルギー
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 6日(金) ごはん

トマトパスタ
サラダはさっ
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	アレルギー
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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

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、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。

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	アレルギー
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
こんにや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 3日(火) こだわり御膳

節分

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	アレルギー
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 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	アレルギー
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 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ッ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	アレルギー
ハンバーグ ガーリックナッツソース/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 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	アレルギー
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。

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	
2月2日	月	鶏の唐揚げ弁当		1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g	乳成分・小麦
2月3日	火	天井		797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
2月4日	水	回鍋肉弁当		812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g	乳成分・小麦
2月5日	木	鮭の塩焼きと牛肉とごぼうの甘辛煮弁当		694 kcal	26.9 g	16.9 g	102.1 g	14 mg	2.6 g	小麦
2月6日	金	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

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

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