



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	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
kcal	g	g	g	mg	g	(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／スパゲティソテー／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、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) 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

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

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
カレーの塩こうじ焼き／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 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 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 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