

# うちの晩ごはん

おかずタイプ

パルシステム千葉  
pal-system

夕食  
生協の  
宅配

2月 16日(月)



2月 20日(金)

ご当地メニューフェア

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 17日(火) おかず

【長崎県 豚肉と野菜のちゃんぽん風炒め】  
ちゃんぽんスープを使用して具材を炒めました。



成分値
エネルギー
383 kcal
たんぱく質
19.5 g
脂質
24.6 g
炭水化物
23.3 g
カルシウム
75 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のちゃんぽん風炒め	・卵・乳成分・小麦
タラのバター醤油風味焼き／マカロニのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎのサラダ	
わかめとあげの煮物○	・小麦
揚げじゃが コンソメ味	
香の物	・小麦

2月 19日(木) おかず

【山口県 鶏肉のサンゾク焼き】甘めのたれで仕上げました。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
14.9 g
脂質
22.9 g
炭水化物
29.6 g
カルシウム
45 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
鶏肉のサンゾク焼き／ビーフンの炒め物／かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
野菜とひき肉のソース炒め○	
ブロッコリーとあさりのバジルソテー	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
香の物	・小麦

2月 16日(月) おかず

【京都府 ハンバーグ ゆばあんかけ】  
やさしい味わいのゆばあんがハンバーグに合います。



成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
16.5 g
脂質
23.0 g
炭水化物
29.8 g
カルシウム
72 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ゆばあんかけ○／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
野菜と豚肉のケチャップ炒め	・乳成分
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
小松菜とツナの中華炒め	・小麦
ちくわと結び昆布の煮物	・小麦
芽キャベツの塩焼き	

2月 18日(水) おかず

【岩手県 サバの南部焼き】  
白胡麻と黒胡麻を使用しました。



成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
16.1 g
脂質
26.7 g
炭水化物
27.4 g
カルシウム
23 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
サバの南部焼き／春巻き／オクラのだし煮	・小麦
野菜とメンマのピリ辛炒め	・小麦
うの花	・小麦
カリフラワーとベーコンのBBQ炒め	・卵・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
香の物	・小麦

2月 20日(金) おかず

【北海道 マスのちゃんちゃん焼き風】マスと野菜、味噌の組み合わせをお楽しみください。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
18.2 g
脂質
21.1 g
炭水化物
30.4 g
カルシウム
71 mg
食塩相当量
2.4 g

献立名	アレルギー
マスのちゃんちゃん焼き風	・乳成分・小麦
メンチカツ／塩焼そば	・乳成分・小麦
小松菜とハムのコンソメ炒め	・乳成分
ひじき煮	・卵・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
うぐいす豆	

※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

パルシステム千葉  
pal\*system

夕食  
生協の  
宅配

2月 16日(月)



2月 20日(金)

ご当地メニューフェア

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 16日(月) ごはん

【長崎県 肉団子のちゃんぽん風】肉団子はちゃんぽんスープを使用して煮込みました。



成分値	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	11.0 g
炭水化物	82.0 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
肉団子のちゃんぽん風○	・卵・乳成分・小麦
人参とコーンのマカロニサラダ	・小麦
じゃがいもとウインナーの甘辛炒め○	・小麦
こんにゃくと大根の中華煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

2月 17日(火) ごはん

【新潟県 サバのソース煮】コクのあるたれがサバによく合います。



成分値	
エネルギー	536 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	17.4 g
炭水化物	74.2 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
サバのソース煮／小松菜と玉ねぎの炒め物	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
もやしとひき肉の炒め物○	・小麦
ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
香の物	
ごはん○	

2月 18日(水) ごはん

【東京都 豚肉の柳川風】豚肉にごぼう、たまごを合わせて甘辛く煮ました。



成分値	
エネルギー	517 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	17.4 g
炭水化物	75.3 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
豚肉の柳川風	・卵・小麦
ひじき煮○	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
椎茸と人参の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 19日(木) ごはん

【岩手県 ブリの南部焼き】白胡麻と黒胡麻を使用しました。



成分値	
エネルギー	500 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	18.0 g
炭水化物	67.3 g
カルシウム	73 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
ブリの南部焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物	・小麦
ポテトサラダ	・卵・乳成分・小麦
小松菜とベーコンのソテー	・卵・乳成分
焼きなすの青じそ風味	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 20日(金) ごはん

【山口県 チキンチキンごぼう風】鶏の唐揚げとごぼうの素揚げにたれをからめたメニューです。



成分値	
エネルギー	538 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	16.8 g
炭水化物	73.3 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
チキンチキンごぼう風	・乳成分・小麦
根菜の味噌煮○	・小麦
野菜とあさりの中華炒め○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
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 16日(月)

↓

2月 20日(金)

ご当地メニューフェア

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 17日(火) こだわり御膳

【大分県 なら豚】  
シンプルなメニューで  
食欲がそそられます。  
【愛知県 みそカツ・  
あんかけスパゲティ】  
どちらも名古屋名物  
です。



成分値
エネルギー 445 kcal
たんぱく質 17.1 g
脂質 23.1 g
炭水化物 43.7 g
カルシウム 45 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルギー
なら豚○／みそカツ	・乳成分・小麦
あんかけスパゲティ	・小麦
人参と木の葉しんじょの和風煮	・小麦
ブロッコリーとツナのバター風味ソテー	・乳成分
さつまいもサラダ○	・卵・乳成分・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
大根の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

2月 19日(木) こだわり御膳

【宮崎県 チキン南蛮風】  
黒酢入りのあんを使用し  
ました。  
【京都府 タラのゆばあん  
かけ】白身魚とゆばあんの  
相性は抜群です。



成分値
エネルギー 433 kcal
たんぱく質 22.4 g
脂質 23.9 g
炭水化物 32.5 g
カルシウム 55 mg
食塩相当量 3.1 g

献立名	アレルギー
チキン南蛮風○／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
タラのゆばあんかけ／オクラ煮	・小麦
カリフラワーとパプリカのコンソメ炒め	
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
小松菜とひき肉の中華煮	・小麦
ミニシュークリーム	・卵・乳成分・小麦
れんこんとちくわの和風煮	・卵・小麦
香の物	

2月 16日(月) こだわり御膳

【沖縄県 ゴーヤ  
チャンプルー】  
沖縄料理の定番  
をご用意しました。  
【宮城県 気仙沼  
産カツオカツ】  
生姜の香りが  
効いています。



成分値
エネルギー 457 kcal
たんぱく質 21.9 g
脂質 24.1 g
炭水化物 38.3 g
カルシウム 74 mg
食塩相当量 3.4 g

献立名	アレルギー
ゴーヤチャンプルー○／いなり餃子	・卵・乳成分・小麦
気仙沼産カツオカツ○／マカロニソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとメンマの中華炒め	・小麦
オクラとしらすの煮物	・小麦
ひじきとハムのサラダ	・乳成分
麩と椎茸の中華煮	・小麦
切干大根煮○	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦

2月 18日(水) こだわり御膳

【栃木県 マスのし  
もつかれ風】  
酒粕を使用した  
メニューです。  
【京都府 肉豆腐】  
冬の定番料理  
です。



成分値
エネルギー 441 kcal
たんぱく質 23.0 g
脂質 25.8 g
炭水化物 30.4 g
カルシウム 50 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルギー
マスのしもつかれ風／ピーマン肉詰めフライ	・卵・小麦
肉豆腐	・小麦
マカロニと野菜のバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
ごぼうのおかか煮○	・小麦
野菜とあさりの中華炒め○	・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
香の物	

2月 20日(金) こだわり御膳

【東京都 豚肉の柳川  
風】豚肉にごぼう、た  
まごを合わせて甘辛く  
煮ました。  
【千葉県 国産真あじ  
つみれの煮物】  
つみれであじの美味  
しさをお楽しみくだ  
さい。



成分値
エネルギー 513 kcal
たんぱく質 22.4 g
脂質 27.2 g
炭水化物 46.4 g
カルシウム 46 mg
食塩相当量 3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉の柳川風○／イカ入り練りフライ	・卵・小麦
国産真アジつみれの味噌煮○	・小麦
キャベツとレモンザーサイの炒め物○	
玉ねぎとウインナーの和風炒め	・小麦
うの花	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
しろ菜とささみの胡麻カレー炒め	
焼売	・乳成分・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16日	月	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	692 kcal	20.7 g	14.0 g	115.8 g	35 mg	3.0 g	卵・乳成分・小麦・えび
2月17日	火	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	638 kcal	25.0 g	9.3 g	108.4 g	28 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
2月18日	水	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g	卵・乳成分・小麦
2月19日	木	カレイの南蛮あんかけ弁当	760 kcal	21.0 g	20.9 g	117.1 g	46 mg	2.5 g	卵・小麦
2月20日	金	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

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16日	月	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
2月17日	火	ハンバーグトマトソースとエビカツ	792 kcal	32.1 g	43.5 g	65.2 g	95 mg	4.5 g	乳成分・小麦・えび
2月18日	水	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	443 kcal	19.2 g	26.3 g	30.8 g	62 mg	3.7 g	小麦
2月19日	木	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
2月20日	金	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ	686 kcal	25.8 g	39.0 g	67.1 g	27 mg	8.1 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					アレルゲン
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
2月16日	月	揚げない酢豚	279 kcal	19.8 g	13.2 g	23.0 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび
		鰯(サワラ)の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		鶏肉のレモンペッパー焼き	284 kcal	20.0 g	15.3 g	19.3 g	1.7 g	乳成分・小麦
		海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
		トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 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

2月 23日(月)



2月 27日(金)

ご当地メニューフェア

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 24日(火) おかず

成分値

エネルギー	386 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	20.7 g
炭水化物	39.4 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.6 g

【高知県 ハンバーグの和風あん 柚子風味】柚子の風味でさっぱりと食べられます。



献立名	アレルギー
ハンバーグの和風あん 柚子風味○/オクラ煮/スパゲティソース	・乳成分・小麦
かぼちゃコロッケ○	・乳成分・小麦
小松菜と玉ねぎのサラダ	
平サヤいんげんと玉ねぎのケチャップ炒め	・乳成分
厚揚げのオイスターソース煮	・小麦
香の物	

2月 26日(木) おかず

成分値

エネルギー	398 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	22.3 g
炭水化物	29.4 g
カルシウム	140 mg
食塩相当量	2.6 g

【山口県 チキンチキンごぼう風】鶏の唐揚げとごぼうの素揚げにたれをからめたメニューです。



献立名	アレルギー
チキンチキンごぼう風/ソース焼そば	・乳成分・小麦
もやしとひき肉の炒め物○	・小麦
小松菜のザーサイ炒め	・小麦
ひじき煮○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
さつま揚げの煮物	・小麦

2月 23日(月) おかず

成分値

エネルギー	387 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	24.3 g
炭水化物	29.6 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	2.1 g

【長崎県 浦上そぼろ】豚肉やかまぼこ、こんにゃくを甘辛い味に仕上げた料理です。



献立名	アレルギー
浦上そぼろ	・小麦
揚げ餃子○/ビーフンの炒め物	・小麦
大根と人参のサラダ○	
ブロッコリーとあさりの中華炒め	・小麦
なすの煮浸し	・小麦
がんもの煮物	・小麦

2月 25日(水) おかず

成分値

エネルギー	383 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	26.4 g
炭水化物	20.2 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	2.2 g

【島根県 ブリの煮食い風】ブリや野菜をすき焼きのような味付けで煮込みました。



献立名	アレルギー
ブリの煮食い風	・小麦
豚肉とメンマのマヨ醤油炒め	・卵・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
玉ねぎとピーマンのツナ炒め	
ちくわと人参の生姜煮○	・小麦
香の物	・小麦

2月 27日(金) おかず

成分値

エネルギー	389 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	23.9 g
炭水化物	28.8 g
カルシウム	35 mg
食塩相当量	3.0 g

【千葉県 豚肉の味噌ピーナッツだれ】味噌ピーナッツのたれを豚肉のたれにしました。



献立名	アレルギー
豚肉の味噌ピーナッツだれ/国産野菜コロッケ○/ブロッコリーの和風煮	・卵・乳成分・小麦・落花生
野菜のバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
いんげんとじゃがいもの中華炒め	・小麦
玉ねぎとパプリカの塩炒め	
カレーおでん風煮(大根、椎茸)○	・小麦
白桃シロップ漬け	

※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。



ごはん付きタイプ

# うちの晩ごはん

パルシステム千葉  
pal-system

夕食  
生協の  
宅配

2月 23日(月)



2月 27日(金)

ご当地メニューフェア

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 24日(火) ごはん

【千葉県 タラの味噌ピーナッツだれ】味噌ピーナッツのたれをタラにかけました。



成分値

エネルギー	494 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	8.7 g
炭水化物	81.5 g
カルシウム	12 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
タラの味噌ピーナッツだれ／もやしとしろ菜の炒め物○	・小麦・落花生
春雨サラダ しそ風味	・小麦
イカキャベツカツ	・小麦
人参と麩の煮物○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

2月 26日(木) ごはん

【新潟県 サバのソース煮】コクのあるたれがサバによく合います。



成分値

エネルギー	563 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	18.2 g
炭水化物	79.5 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
サバのソース煮／パプリカと玉ねぎの炒め物	・小麦
わかめと野菜の煮物○	・小麦
メンチカツ／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

2月 23日(月) ごはん

【岡山県 デミカツ】とんかつにコクのあるデミグラスソースがよく合います。



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	9.2 g
炭水化物	85.3 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
デミカツ	・乳成分・小麦
マカロニとピーマンの炒め物	・小麦
小松菜としらすの中華炒め	・小麦
大根の煮物○	・小麦
照り焼き肉団子○	・乳成分・小麦
ごはん○	

2月 25日(水) ごはん

【宮崎県 チキン南蛮風】黒酢入りのあんを使用しました。



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	577 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	21.6 g
炭水化物	74.3 g
カルシウム	10 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
チキン南蛮風	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの白和え	
サイコロこんにゃくと人参の煮物○	・小麦
なすのおかか醤油焼き	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 27日(金) ごはん

【大分県 にら豚】甘辛い味付けに七味唐辛子がアクセントになって食欲がそわれます。



成分値	
エネルギー	526 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	18.7 g
炭水化物	76.3 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
にら豚	・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
コーン入りかき揚げ	・小麦
こんにゃくとごぼうの中華煮○	・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 23日(月)



2月 27日(金)

ご当地メニューフェア

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 24日(火) こだわり御膳

【新潟県 サバのソース煮】コクのあるたれがサバによく合います。【青森県 牛肉のバラ焼き風炒め】隠し味におろしりんごを使用しました。



成分値
エネルギー 537 kcal
たんぱく質 23.8 g
脂質 32.9 g
炭水化物 39.0 g
カルシウム 51 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルギー
サバのソース煮／スパゲティソテー／ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
牛肉のバラ焼き風炒め	・小麦
ブロッコリーとあさりの煮物	・小麦
焼きなすの中華風味	・小麦
オクラと湯葉の和え物	・小麦
ひじきと人参の煮物○	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
うぐいす豆	

2月 26日(木) こだわり御膳

【岩手県 赤魚の南部焼き】白胡麻と黒胡麻を使用しました。【大分県 鶏天】お好みでポン酢をかけてお召し上がりください。



成分値
エネルギー 455 kcal
たんぱく質 24.1 g
脂質 26.4 g
炭水化物 31.4 g
カルシウム 59 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
赤魚の南部焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物／野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
鶏天／ビーフンの炒め物	・小麦
れんこんとパプリカの和風炒め○	・小麦
小松菜とウインナーのバター風味ソテー	・乳成分
わかめと人参の煮物○	・小麦
カリフラワーと玉ねぎのレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
しめじとちくわの甘辛炒め○	・卵・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

2月 23日(月) こだわり御膳

【岐阜県 鶏ちゃん風炒め】鶏肉やキャベツなどの野菜を味噌で炒めました。【大阪府 たこ焼き】定番のたこ焼きをご用意しました。



成分値
エネルギー 410 kcal
たんぱく質 16.0 g
脂質 23.1 g
炭水化物 35.0 g
カルシウム 53 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
鶏ちゃん風炒め○／玉子焼き○	・卵・小麦
紅生姜入りかき揚げ	・小麦
チンゲン菜とメンマの中華炒め○	・卵・乳成分・小麦
豆腐と枝豆の炒め物	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
白菜と人参のツナ煮	
たこ焼き	・卵・乳成分・小麦・えび

2月 25日(水) こだわり御膳

【長崎県 浦上そばろ】豚肉やかまぼこ、こんにゃくを甘辛い味に仕上げた料理です。【山口県 カレイのサンゾク焼き】甘めのたれで仕上げました。



成分値
エネルギー 437 kcal
たんぱく質 22.7 g
脂質 28.7 g
炭水化物 23.6 g
カルシウム 80 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
浦上そばろ○	・小麦
カレイのサンゾク焼き／キャベツと玉ねぎの炒め物○	・小麦
うまい菜と人参の煮物	・小麦
アスパラとあげの中華炒め	・小麦
エビマヨ	・卵・小麦・えび
おでん風煮(椎茸、結び昆布)	・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	

2月 27日(金) こだわり御膳

【熊本県 タイピーエン風炒め】豚肉や海鮮、春雨を使用した炒め物です。【和歌山県 アジの梅風味あん】梅のさっぱりとした風味をお楽しみください。



成分値
エネルギー 444 kcal
たんぱく質 22.1 g
脂質 26.3 g
炭水化物 29.3 g
カルシウム 85 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルギー
タイピーエン風炒め○	・卵・小麦・えび
アジの梅風味あん	・小麦
大豆と人参の煮物○	・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
いんげんとハムのごま和え	・乳成分・小麦
ブロッコリーとしらすの和風炒め	・小麦
さつまいものコンソメ煮○	
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		
2	月	23	日	月	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
2	月	24	日	火	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	25	日	水	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	26	日	木	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
2	月	27	日	金	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

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	23	日	月	三元豚ヒレカツとシューマイ	604 kcal	30.4 g	33.0 g	46.2 g	27 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦
2	月	24	日	火	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	25	日	水	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	26	日	木	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	27	日	金	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

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23日		白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
		豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
		鱈(サワラ)の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.6 g	19.4 g	1.4 g	小麦
		メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		ペスカトーレ	275 kcal	19.4 g	14.0 g	21.3 g	1.5 g	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。

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