

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

3月 9日(月)
↓
3月 13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。

3月 9日(月) おかず

ひじきを生姜風味のサラダに仕上げました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	27.4 g
炭水化物	24.8 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦
じゃがいもとベーコンの甘辛炒め○	・卵・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
小松菜とこんにゃくの炒め物○	・小麦
なすの洋風煮	
がんもの煮物	・小麦

3月 10日(火) おかず

サワラはシンプルなみりん醤油焼きにしました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	24.9 g
炭水化物	28.6 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
サワラのみりん醤油焼き/いんげんと人参のソテー/棒餃子	・小麦
野菜と豚肉の塩昆布炒め○	・小麦
ごぼうとウインナーの中華炒め	・小麦
ピーマンとしらすの煮物	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
香の物	・小麦

3月 11日(水) おかず

プルコギは甘みのある醤油ベースのたれを使用しています。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	20.9 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
プルコギ/ちくわのおかか揚げ	・小麦
マカロニとキャベツの中華煮○	・乳成分・小麦
わかめとあさりの生姜煮	・小麦
人参とカリフラワーのバター風味ソテー○	・乳成分
椎茸と人参の和風煮○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

3月 12日(木) おかず

食感が楽しめる木耳酢物をご用意しました。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	19.0 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
カレイの粕漬け焼き/人参と玉ねぎのソテー○/イカ入り練りフライ	・卵・小麦
大根とひき肉のカレー炒め○	・小麦
木耳酢物	
じゃがいもとさつま揚げの塩炒め○	・卵・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
黒豆	・小麦

3月 13日(金) おかず

油淋鶏の程よい酸味で食欲がそわれます。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	21.3 g
炭水化物	31.8 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
油淋鶏/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
野菜とあげの煮物○	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
ブロッコリーと人参のBBQ炒め	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
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

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 9日(月)
↓
3月 13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。

3月 9日(月) ごはん

サラダはイタリアンドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	12.9 g
炭水化物	76.7 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
とんかつ	・乳成分・小麦
パプリカと平サヤいんげんのサラダ	・小麦
大根とあさりのピリ辛炒め○	・小麦
こんにやくと人参の和風煮○	・小麦
肉団子 トマトソース○	・乳成分・小麦
ごはん○	

3月 10日(火) ごはん

新メニュー登場

少しめずらしいごま油香る国産ピーマンメンチカツをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	599 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	23.7 g
炭水化物	78.3 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
マカロニとベーコンのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
ごま油香る国産ピーマンメンチカツ○	・小麦
焼きなすのポン酢がけ	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

3月 11日(水) ごはん

栗かぼちゃを使用した煮物をご用意しました。



成分値	
エネルギー	501 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	13.5 g
炭水化物	76.5 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルギー
サバの蒲焼き／ごぼうと人参の煮物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
ビーフンと野菜の中華炒め	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 12日(木) ごはん

カレー風味のおでんはいかがですか？



成分値	
エネルギー	555 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	19.0 g
炭水化物	74.5 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉の南部焼き／スパゲティソテー	・卵・小麦
野菜と大豆のバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
棒餃子／うまい菜と人参の炒め物○	・小麦
カレーおでん風煮(大根、ちくわ)○	・小麦
若桃甘露煮	
ごはん○	

3月 13日(金) ごはん

ブリにピリ辛な柚子胡椒を合わせました。



成分値	
エネルギー	489 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	16.0 g
炭水化物	68.9 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
ブリの柚子胡椒焼き／キャベツとピーマンの炒め物○	・小麦
いんげんと人参の中華ごま炒め	・乳成分・小麦
ひじき煮○	・卵・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
香の物	
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・ウィンナー等)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

3月 9日(月)
↓
3月 13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。

3月 9日(月) こだわり御膳

青椒肉絲は国産の豚肉を使用しています。



成分値	
エネルギー	430 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	24.6 g
炭水化物	32.5 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
青椒肉絲○	・小麦
いかゴロっとメンチカツ/マカロニソテー	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーのバター風味ソテー	・乳成分
いんげんと帆立の中華炒め	・小麦
オクラと人参のサラダ	・小麦
揚げじゃが 海苔塩風味	
大根のツナ煮○	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦

3月 10日(火) こだわり御膳

ポークチャップは豚肉にケチャップを使用したソースを合わせたメニューです。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	15.8 g
炭水化物	37.0 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ポークチャップ/スパゲティソテー/カレイのおかか煮	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の和風煮○	・卵・乳成分・小麦
アスパラとあさりの玉子炒め	・卵
ねぎとマッシュルームのオイスターソース炒め○	・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
厚揚げと人参の煮物○	・小麦
れんこんとしらすのコンソメ煮	
白桃シロップ漬け	

3月 11日(水) ごはん

サラダは青じそドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	508 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	28.7 g
炭水化物	45.8 g
カルシウム	166 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
国産ぶりキャベツカツ○/ビーフンの炒め物/かに入焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉とじゃがいもの甘辛炒め	・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
こんにやくとうまい菜の中華煮○	・小麦
白菜と木耳のサラダ	・小麦
なすの煮物	・小麦
ブロッコリーと人参のコンソメ炒め	
香の物	

3月 12日(木) こだわり御膳

国産鶏肉の唐揚げは甘いチリソースでお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	27.7 g
炭水化物	34.4 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ チリソース○/塩焼そば	・乳成分・小麦
サバのバターポン酢風焼き/根菜の煮物○	・乳成分・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
エリンギとハムのBBQソース炒め○	・乳成分・小麦
平サやいんげんと大根のそぼろ炒め	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
ひじきの煮物	・小麦
香の物	・小麦

3月 13日(金) こだわり御膳

ハッシュドビーフ風コロケの濃厚な味わいをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	423 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	23.6 g
炭水化物	32.6 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
ホキのバジルオイル焼き/しめじと玉ねぎのソテー○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
ハッシュドビーフ風コロケ○	・乳成分・小麦
パプリカとメンマの中華炒め	・小麦
豆腐とオクラの煮物	・小麦・えび
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
人参信田の煮物	・小麦
チンゲン菜とベーコンの胡麻カレー炒め○	・卵・乳成分
茶福豆	

※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	
3月9日	月	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
3月10日	火	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
3月11日	水	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
3月12日	木	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
3月13日	金	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび

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	
3月9日	月	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
3月10日	火	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
3月11日	水	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
3月12日	木	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
3月13日	金	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・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	
3月9日	月	鰯(カレイ)の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
		汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
		鱈(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
		和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦
		鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦

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