

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

3月 2日(月)
↓
3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。

3月 2日(月) おかず

ハニーマスタードの甘辛い味をお楽しみください。

野菜おろしソースは電子レンジで温められます。カレイの天ぷら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	20.3 g
脂質	21.2 g
炭水化物	31.7 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
カレイの天ぷら 野菜おろしソース/れんこんつくね○	・卵・乳成分・小麦
豚肉とピーマンのハニーマスタード炒め	
ブロッコリーとコーンのコンソメ煮	
野菜と玉子の中華炒め	・卵・小麦
こんにゃくと人参の煮物○	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦

3月 3日(火) おかず



かわいらしい花型のしんじょと若桃甘露煮をご用意しました。

野菜といかの中華炒めは電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	25.0 g
炭水化物	26.0 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉のサンショウ焼き/平サヤいんげんの炒め物/舞茸入りかき揚げ○	・卵・小麦
野菜といかの中華炒め	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
大根とベーコンの洋風煮○	・卵・乳成分
花型しんじょと結び昆布の煮物	・小麦
若桃甘露煮	

3月 4日(水) おかず

ハムカツにはお好みでソースやマヨネーズをお使いください。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	23.1 g
炭水化物	25.8 g
カルシウム	76 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き/玉ねぎとしろ菜の炒め物/ハムカツ	・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉のバター風味炒め○	・乳成分
いんげんとツナの中華煮	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
うずら卵と椎茸の煮物	・卵・小麦
香の物	・小麦

3月 5日(木) おかず

国産のふりを使用したカツはいかがですか？



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	20.1 g
炭水化物	37.0 g
カルシウム	80 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ デミグラスソース○/スパゲティソテー/オクラ煮	・乳成分・小麦
カリフラワーとウインナーの甘辛炒め	・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
白菜とちくわの中華ごま炒め	・卵・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
黒豆	・小麦

3月 6日(金) おかず

レモン香る真鯛カツは愛媛県産の真鯛を使用しています。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	21.3 g
炭水化物	34.3 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
鶏肉の金山寺味噌焼き/マカロニソテー/レモン香る真鯛カツ	・卵・乳成分・小麦
根菜と豚肉の胡麻カレー炒め○	
ねぎとメンマの炒め物○	・小麦
アスパラとハムのコンソメ煮	・乳成分
さつまいもの中華煮○	・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

夕食
生協の
宅配

3月 2日(月)
↓
3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。

3月 2日(月) ごはん

揚げじゃがは
シンプルな塩
味にしました。



成分値	
エネルギー	549 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	21.2 g
炭水化物	73.0 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
プルコギ	・小麦
小松菜とメンマの煮物	・小麦
いなり餃子/ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
揚げじゃが	
芽キャベツのバジルソテー	・乳成分・小麦
ごはん○	

3月 3日(火) ごはん

ひなまつり

かわいらしい
花型のしん
じょと白桃シ
ロップ漬けを
ご用意
しました。



成分値	
エネルギー	490 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	15.6 g
炭水化物	68.6 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
サバの柚子胡椒焼き/ごぼうの炒め物	・小麦
オクラとあさりの洋風煮	
キャベツとハムの中華炒め○	・乳成分・小麦
花型しんじょと椎茸の煮物	・小麦
白桃シロップ漬け	
ごはん○	

3月 4日(水) ごはん

チーズインハ
ンバーグは
さっぱりとし
たトマトソー
スで仕上げ
ました。



成分値	
エネルギー	529 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	15.8 g
炭水化物	81.2 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ トマトソース○/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんと人参のサラダ○	・卵・乳成分・小麦
白菜とベーコンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

3月 5日(木) ごはん

スタミナ唐揚
げは豆板醤
やんにんにくを
使用してい
ます。



成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	17.0 g
炭水化物	66.5 g
カルシウム	12 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
スタミナ唐揚げ	・乳成分・小麦
青菜のお浸し	・小麦
こんにゃくとごぼうの中華炒め○	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 6日(金) ごはん

手作りでは手
間にかかる
ピーマン肉詰
めフライは
いかが
ですか？



成分値	
エネルギー	480 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	12.0 g
炭水化物	74.7 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
ピーマン肉詰めフライ/ソース焼そば	・小麦
わかめと玉ねぎの中華煮○	・小麦
タラの照り焼き/もやしとキャベツの炒め物○	・小麦
人参と麩の煮物○	・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。

こたわり御膳
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

3月 2日(月)
↓
3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。

3月 2日(月) こたわり御膳

レモン香る真鯛カツは愛媛県産の真鯛を使用しています。



成分値	
エネルギー	491 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	27.7 g
炭水化物	42.8 g
カルシウム	73 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ○/目玉風オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
レモン香る真鯛のカツ/マカロニのレモンペッパーソテー	・卵・乳成分・小麦
しめじとメンマの中華炒め○	・小麦
キャベツとあさりの炒め物○	・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
焼きなすの中華風味	・小麦
ひじきとウインナーの炒め物	・小麦
つみれの煮物	・卵・小麦

3月 3日(火) こたわり御膳

ひなまつり

かわいらしい花型のしんじょと桃色団子をご用意しました。



成分値	
エネルギー	507 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	26.5 g
炭水化物	45.7 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉とブロッコリーのガリバタ醤油風炒め○/多菜包子○	・乳成分・小麦
アジのねぎ塩だれ/ビーフンの炒め物	・小麦
アスパラとツナのソテー	
さつま揚げとこんにゃくの煮物○	・卵・小麦
青菜のお浸し	・小麦
オクラとハムのスープ煮	・乳成分
花型しんじょの煮物	・小麦
桃色団子	

3月 4日(水) こたわり御膳

煮物は人気メニューのひとつです。結び昆布とがんもの煮物をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	23.6 g
炭水化物	34.5 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
タラのみりん醤油焼き/玉ねぎと人参の煮物/鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
牛肉と野菜の中華炒め	・小麦
結び昆布とがんもの煮物	・小麦
白菜とカリフラワーの炒め物	・小麦
ゆずなます○	
ごぼうの味噌煮○	・小麦
じゃがいもと豆の胡麻カレー炒め○	
香の物	・小麦

3月 5日(木) こたわり御膳

北海道産のたこを使用したカツはいかがですか？

ピーマンとイカの炒め物は電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



成分値	
エネルギー	388 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	19.6 g
炭水化物	32.1 g
カルシウム	79 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
鶏肉のガーリックナッツ焼き/マカロニナポリタン/カレイの煮付け	・卵・乳成分・小麦・落花生
北海道産たこのキャベツカツ○	・卵・小麦
小松菜と高野豆腐の煮物	・小麦
ピーマンとイカの炒め物	・小麦
人参マリネ○	
切干大根煮○	・小麦
ブロッコリーとマッシュルームのバター風味ソテー	・乳成分
香の物	・小麦

3月 6日(金) こたわり御膳

こんにゃくの柚子風味はさわやかな味です。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなど好みの調味料をかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	421 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	27.0 g
炭水化物	24.1 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
回鍋肉○/サワラの香草焼き	・乳成分・小麦
蓮根と挽肉の照り焼き	・小麦
チンゲン菜としらすの中華炒め○	・小麦
ジャーマンポテト○	・卵・乳成分
こんにゃくの柚子風味	・小麦
平サヤいんげんの玉子炒め	・卵・小麦
揚げ出し豆腐	・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	2	日	月	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
3	月	3	日	火	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
3	月	4	日	水	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
3	月	5	日	木	さばの塩焼き弁当	788 kcal	29.6 g	25.2 g	103.3 g	17 mg	2.8 g	小麦
3	月	6	日	金	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

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	2	日	月	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
3	月	3	日	火	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
3	月	4	日	水	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
3	月	5	日	木	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
3	月	6	日	金	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

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	2	日	月	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
					赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
					鯖(サバ)と鯖(サワラ)の塩麴焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g	小麦
					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
					牛しゃぶ	283 kcal	18.2 g	15.7 g	21.2 g	2.0 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