

# うちの晩ごはん

おかずタイプ

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	アレルゲン
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
揚げじやが 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	アレルゲン
鶏肉のサンゾク焼き／ピーフンの炒め物／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	アレルゲン
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	・小麦

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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	

※アレルゲンは特定原材料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願います。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 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 17日(火) ごはん

【新潟県 サバのソース煮】  
コクのあるそ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	アレルゲン
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 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	アレルゲン
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○	

パルシステム千葉  
pal\*system

## 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	アレルゲン
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 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	アレルゲン
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 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	アレルゲン
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○	

※アレルゲンは特定原材料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願います。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

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。



ご当地メニューフェア



## 2月 17日(火) こだわり御膳

【大分県 にら豚】  
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	アレルゲン
にら豚○／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よの和風煮	・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	アレルゲン
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	

※アレルゲンは特定原材料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・ワインナー等)は破裂する可能性があるためご注意願います。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。

パルシステム 千葉  
pal\*system

## 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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	
焼壳	・乳成分・小麦

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	カルシウム	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ことがあります。
- ◇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