

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

3月 16日(月)
↓
3月 20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 16日(月) おかず

新メニュー登場

鶏肉をフルーティーなバルサミコビネガーソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	19.4 g
炭水化物	38.7 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
鶏肉のバルサミコビネガーソース/平サイいげんと玉ねぎの炒め物/北海道産たこのキャベツカツ	・卵・小麦
ミートスパゲティ	・乳成分・小麦
ごぼうと大根の和風炒め	・小麦
じゃがいもの中華煮	・小麦
玉子焼き	・卵・小麦
つみれの和風煮	・卵・小麦

3月 17日(火) おかず

ハンバーグと煮玉子の組み合わせをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	19.8 g
炭水化物	35.3 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ/マカロニソテー/煮玉子	・卵・乳成分・小麦
白菜とさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
オクラとハムのサラダ	・乳成分・小麦
春巻き	・小麦
さつまいもの洋風煮	
香の物	・小麦

3月 18日(水) おかず

新メニュー登場

三陸産茎わかめの磯風味カツ・カリフラワーとベーコンのガーリックソース炒めは新メニューです。



成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	24.2 g
炭水化物	27.6 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
サバの金山寺味噌焼き/ごぼうと人参の炒め物/三陸産茎わかめの磯風味カツ	・卵・小麦・えび
カリフラワーとベーコンのガーリックソース炒め	・卵・乳成分・小麦・落花生
野菜とメンマの和風煮	・小麦
もやしとひき肉の中華ごま炒め	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
若桃甘露煮	

3月 19日(木) おかず

国産かぼちゃを使用したかき揚げはいかがですか？



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	26.6 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	50 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
かぼちゃと枝豆のかき揚げ	・小麦
切干大根の煮物	・小麦
ピーマンとウィンナーのコンソメ炒め	
なすの中華煮	・小麦
香の物	・小麦

3月 20日(金) おかず

北海道男爵のコロッケは牛肉入りです。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	20.7 g
炭水化物	32.0 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
カレーのトマトソース焼き/スパゲティソテー/北海道男爵のコロッケ	・卵・乳成分・小麦
小松菜とこんにゃくの炒め物	・卵・小麦
ミックスナムル	・乳成分・小麦
大根と豚肉のピリ辛炒め	・小麦
人参と椎茸の煮物	・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

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 16日(月)
↓
3月 20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、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 16日(月) ごはん

揚げじゃがは定番の海苔塩風味にしました。



成分値	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	13.6 g
炭水化物	75.1 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ハニーマスタードソース○	・乳成分・小麦
小松菜とちくわの中華煮	・卵・小麦
野菜と豚肉の炒め物	・小麦
揚げじゃが 海苔塩風味	
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

3月 17日(火) ごはん

チヂミはお好みで醤油やラー油をつけてお召し上がりください。

アジフライには小骨が含まれているのでご注意ください。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	12.5 g
脂質	14.5 g
炭水化物	76.9 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
アジフライ/ビーフンの炒め物	・小麦
ピーマンとベーコンの塩炒め	・卵・乳成分
おでん風煮(椎茸・こんにゃく・人参)○	・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 18日(水) ごはん

サラダは中華ドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	494 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	14.5 g
炭水化物	72.0 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
鶏肉のきじ焼き/ソース焼そば	・小麦
オクラとコーンのサラダ	・小麦
大根とあさりのコンソメ煮○	
揚げ焼売	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 19日(木) ごはん

餃子をイメージしたメンチカツはいかがですか？



成分値	
エネルギー	565 kcal
たんぱく質	21.5 g
脂質	17.6 g
炭水化物	81.2 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
ブリの粕漬け焼き/玉ねぎと小松菜の炒め物	・卵・小麦
平サヤいんげんとツナの中華煮	・小麦
餃子風メンチ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 20日(金) ごはん

北海道産のかぼちゃとじゃがいもを使用したコロッケをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	575 kcal
たんぱく質	14.6 g
脂質	19.1 g
炭水化物	86.9 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のカレーケチャップ炒め	
うの花	・小麦
かぼちゃコロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
大根の煮物○	・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

3月 16日(月)
↓
3月 20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 16日(月) こだわり御膳

イカキャベツカツはアクセントで紅生姜が入っています。



成分値	
エネルギー	468 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	22.0 g
炭水化物	48.8 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
イカキャベツカツ/ヒレカツ/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
豚肉とれんこんの甘辛炒め	・小麦
ごぼうとツナの中華炒め煮	・小麦
こんにゃくと大根の味噌煮	・小麦
ブロッコリーとしらすのサラダ	
かぼちゃの煮物	・小麦
小松菜とあさりのソテー	
焼売	・乳成分・小麦

3月 17日(火) こだわり御膳

新メニュー登場

手作りの煮玉子はいかがですか?



成分値	
エネルギー	392 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	19.3 g
炭水化物	31.1 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
赤魚の柚子胡椒焼き/いんげんと人参の炒め物/肉の包み揚げ	・卵・乳成分・小麦
鴨つくねのスープ煮	・小麦
じゃがいもとハムのバター風味ソテー	・乳成分
なすの中華煮	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
煮玉子	・卵・小麦
ひじきとコーンの炒め物	・小麦
りんごシロップ漬け	

3月 18日(水) こだわり御膳

新メニュー登場

国産ピーマンの美味しさが楽しめるメンチカツをご用意しました。

チンゲン菜とイカの中華炒めは、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	473 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	27.4 g
炭水化物	36.8 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ みぞれあん/スパゲティソテー/ごま油香る国産ピーマンメンチカツ	・卵・小麦
サワラのレモンペッパー焼き/玉ねぎと人参の炒め物	・乳成分・小麦
チンゲン菜とイカの中華炒め	・小麦
オクラと豆腐の煮物	・小麦
もやしとザーサイの炒め物	・小麦
結び昆布と椎茸の煮物	・小麦
カリフラワーとウインナーのBBQ炒め	・小麦
茶福豆	

3月 19日(木) こだわり御膳

豚肉と野菜は甘辛いチリソースで炒めました。



成分値	
エネルギー	466 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	25.2 g
炭水化物	37.7 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のチリ炒め/マスの西京焼き	・小麦
すき焼き風コロッセ	・乳成分・小麦
アスパラとしめじのソテー	
平サやいんげんとちくわの中華炒め	・卵・小麦
タマゴシェルマカロニサラダ	・卵・乳成分・小麦
ごぼうのおかか煮	・小麦
うまい菜とささみの和風炒め	・小麦
香の物	

3月 20日(金) こだわり御膳

春分の日

こしあんおはぎをお召し上がりがください。



成分値	
エネルギー	472 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	27.9 g
炭水化物	34.3 g
カルシウム	85 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き/切干大根の煮物/ポテチキンロール	・卵・小麦
豚肉と野菜のカレー炒め	・小麦
ピーマンとメンマのオイスターソース炒め	・小麦
小松菜とカニカマの煮物	・卵・小麦・かに
こしあんおはぎ	
揚げじゃが コンソメ風味	
白菜とベーコンのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・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。

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16日	月	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
3月17日	火	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
3月18日	水	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
3月19日	木	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
3月20日	金	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

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16日	月	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
3月17日	火	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
3月18日	水	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
3月19日	木	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
3月20日	金	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

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16日	月	回鍋肉		274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g		小麦
		鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮		281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g		小麦
		豚肉のスタミナ炒め		279 kcal	19.9 g	13.8 g	22.1 g	1.9 g		卵・小麦・えび・かに
		鰯(カレイ)のトマトソースがけ		284 kcal	20.0 g	14.6 g	22.0 g	2.2 g		卵・乳成分・小麦・えび
		照り焼きチキン		283 kcal	19.9 g	13.4 g	23.2 g	2.0 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。