

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 6日(月)
↓
4月 10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。

4月 6日(月) おかず

新メニュー登場

塩昆布の旨みがスパゲティによく合います。



成分値
エネルギー 387 kcal
たんぱく質 15.9 g
脂質 15.5 g
炭水化物 47.3 g
カルシウム 39 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
肉団子のみぞれあん○/イカキャベツカツ	・乳成分・小麦
ツナと枝豆の塩昆布スパゲティ	・小麦
ブロッコリーとあさりのバター風味ソテー	・乳成分
れんこんと人参の中華炒め	・小麦
なすの煮浸し	・小麦
桃色団子	

4月 7日(火) おかず

新メニュー登場

カレイのガーリックナッツ焼き・筍とコーンのかき揚げどちらも新メニューです。



成分値
エネルギー 396 kcal
たんぱく質 15.9 g
脂質 25.7 g
炭水化物 26.3 g
カルシウム 53 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
カレイのガーリックナッツ焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦・落花生
筍とコーンのかき揚げ	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
ひじきとベーコンの炒め煮	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
香の物	・小麦

4月 8日(水) おかず

豚肉と野菜の中華ごま炒めは酢を使用したさわやかな味です。



成分値
エネルギー 387 kcal
たんぱく質 14.1 g
脂質 24.2 g
炭水化物 30.7 g
カルシウム 51 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の中華ごま炒め	・小麦
レンコン肉詰めフライ/マカロニソテー	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
茶福豆	

4月 9日(木) おかず

よいPマンの日

よいPマンの日なので、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 384 kcal
たんぱく質 19.1 g
脂質 20.8 g
炭水化物 33.9 g
カルシウム 14 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
ブリの西京焼き/オクラのだし煮 /ごま油香る国産ピーマンメンチカツ○	・小麦
エリンギとウインナーのハニーマスタードソテー○	
木耳の酢物	
カリフラワーと玉ねぎの中華炒め	・小麦
こんにゃくとさつまいもの和風煮○	・小麦
香の物	

4月 10日(金) おかず

とんかつカレーソースで食欲がそそられます。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 14.3 g
脂質 20.2 g
炭水化物 36.2 g
カルシウム 40 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
とんかつ カレーソース/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
平サヤいんげんとひき肉の甘辛炒め	・小麦
わかめと玉ねぎのサラダ	・卵・小麦・かに
キャベツとしらすのバジルソテー○	・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・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、玉子やさつまいも揚げ、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

4月 6日(月)
↓
4月 10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。

4月 6日(月) ごはん

カレールー包み揚げでごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	543 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	13.8 g
炭水化物	85.6 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ジンジャーソース○	・乳成分・小麦
もやしと小松菜のゆかり和え○	
カレールー包み揚げ○/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
さつまいもの洋風煮○	
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

4月 7日(火) ごはん

人参マリネでさっぱりしませんか？



成分値	
エネルギー	528 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	17.6 g
炭水化物	73.4 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉の香草焼き/ピーマンと人参のソテー○	・卵・乳成分・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
白菜と玉ねぎのピリ辛炒め	・小麦
人参マリネ○	
黒豆	・小麦
ごはん○	

4月 8日(水) ごはん

サラダはごまドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	496 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	10.6 g
炭水化物	78.0 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
たらのみりん醤油焼き/キャベツと人参の煮物○	・小麦
パプリカとれんこんのサラダ	・卵・乳成分・小麦
ハムカツ/ソース焼そば	・乳成分・小麦
なすの和風煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

4月 9日(木) ごはん

うまい菜は厚みのある葉が特長の野菜です。



成分値	
エネルギー	486 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	14.2 g
炭水化物	74.4 g
カルシウム	12 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
鶏肉のBBQソース焼き/スパゲティソテー	・小麦
じゃがいもとうまい菜の炒め物○	・小麦
もやしとメンマの中華煮○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
焼売	・乳成分・小麦
ごはん○	

4月 10日(金) ごはん

よ(4)いト(10)マトの日

よいトマトの日なので、カレイにトマトソースを合わせました。



成分値	
エネルギー	522 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	16.0 g
炭水化物	75.9 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
カレイのトマトソース焼き/玉ねぎと人参の炒め物	・小麦
チンゲン菜とあげのオイスターソース炒め○	・小麦
国産野菜コロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
大根の和風煮○	・小麦
しそひじき	・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

4月 6日(月)
↓
4月 10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。

4月 6日(月) こだわり御膳

国産真アジを使用したつみれをご用意しました。



成分値	
エネルギー	426 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	16.2 g
炭水化物	55.6 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
とんかつ デミタソース/マカロニソテー	・乳成分・小麦
国産真アジつみれの煮物○	・小麦
ごぼうとさつま揚げのオイスターソース煮	・卵・小麦
こんにやくと椎茸の和風煮○	・小麦
キャベツとれんこんのサラダ○	・小麦
平サヤいんげん和小えびのバター風味ソテー	・乳成分・えび
豆とじゃがいもの洋風煮	
ごま団子	

4月 7日(火) こだわり御膳

新メニュー登場

鶏肉のバターポン酢風焼きはまろやかに became ぽん酢の風味が楽しめます。



成分値	
エネルギー	435 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	24.9 g
炭水化物	31.5 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
サワラのサンショウ焼き/アスパラと玉ねぎの炒め物/鶏肉のバターポン酢焼き	・乳成分・小麦
北海道男爵のコロッケ○/スパゲティのハニーマスタードソテー	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
筍と人参の中華煮	・小麦
ミックスナムル○	・乳成分・小麦
わかめとカニカマの煮物	・卵・小麦・かに
しろ菜とマッシュルームの塩炒め	
若桃甘露煮	

4月 8日(水) こだわり御膳

す(4)きや(8)きの日

すき焼きの日なので、豚肉のすき焼き風をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	457 kcal
たんぱく質	21.5 g
脂質	26.8 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	78 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら/ビーフンの炒め物/ポテトチキンロール	・卵・小麦
豚肉のすき焼き風○	・小麦
ピーマンとツナのバジルソテー	・乳成分・小麦
チンゲン菜とはんぺんの中華煮○	・卵・小麦
オクラとしらすのサラダ	・小麦
ブロッコリーと人参のBBQソース炒め	・小麦
厚揚げの和風煮	・小麦
香の物	

4月 9日(木) こだわり御膳

和食の定番のサバの生姜焼きときんぴらごぼうを合わせました。

メンマとイカの中華煮は、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。

ごまソースは電子レンジで温められません。豚しゃぶにかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	485 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	28.5 g
炭水化物	36.1 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚しゃぶ ごまソース○/コーンコロッケ	・小麦
サバの生姜焼き/きんぴらごぼう	・小麦
あさりと野菜の甘辛炒め○	・小麦
メンマとイカの中華煮○	・小麦
春雨中華サラダ○	・小麦
なすの洋風煮	
うまい菜とささみの炒め物	・小麦
香の物	・小麦

4月 10日(金) こだわり御膳

根菜はさっぱりと食べられるマリネにしました。



成分値	
エネルギー	427 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	21.8 g
炭水化物	35.6 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ホキのムニエル/玉ねぎと舞茸の炒め物○/焼売	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜のカレー炒め○	・小麦
カリフラワーとベーコンのケチャップ炒め	・卵・乳成分
いんげんとこんにやくの炒め物	・小麦
根菜マリネ	
ひじきとあげの煮物○	・小麦
さつまいもの甘煮○	
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。

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	
4月6日	月	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
4月7日	火	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
4月8日	水	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
4月9日	木	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
4月10日	金	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

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	
4月6日	月	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
4月7日	火	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
4月8日	水	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
4月9日	木	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
4月10日	金	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

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		
4月6日	月	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	
		和風ハンバーグ	271 kcal	19.8 g	14.4 g	19.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦	
		鱈(タラ)のもろみ味噌	276 kcal	18.2 g	15.3 g	20.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦	
		塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 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	

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。

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