

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

3月 30日(月)
↓
4月 3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 30日(月) おかず

人気の天ぷらは3種盛り
にしました。



成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	17.3 g
炭水化物	43.0 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・オクラ天)	・小麦・えび
ビーフンと玉子の炒め物	・卵・小麦
さつまいもの白和え	
キャベツとベーコンの和風炒め○	・卵・乳成分・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
焼売	・乳成分・小麦

3月 31日(火) おかず

豚肉のすき焼き風には焼き豆腐や小結こんにゃくが入っています。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	23.3 g
炭水化物	27.7 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉のすき焼き風	・小麦
野菜つくね○/マカロニのレモンペッパーソテー	・卵・乳成分・小麦
わかめとメンマの中華煮○	・小麦
野菜とツナのバター風味ソテー	・乳成分
うずら卵とちくわの煮物	・卵・小麦
香の物	

4月 1日(水) おかず

新メニュー登場

デザートにミニシュークリームをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	23.4 g
炭水化物	28.7 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
豆腐ハンバーグ トマトソース/スパゲティソテー/揚げじゃが	・卵・小麦
牛肉と舞茸の中華ごま炒め	・小麦
オクラとささみのコンソメ煮	
ピーマンとウインナーの炒め物	・小麦
ミニシュークリーム	・卵・乳成分・小麦
野菜つみれの煮物	・小麦

4月 2日(木) おかず

サバの生姜煮の風味で食欲がそられます。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	21.9 g
炭水化物	28.5 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
サバの生姜煮/小松菜ともやしの煮物/ハムカツ	・乳成分・小麦
野菜のキーマカレー風○	・小麦
平サヤいんげんとあさりの中華炒め	・小麦
カリフラワーとキャベツのバジルソテー	・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
香の物	

4月 3日(金) おかず

国産鶏肉のチキンカツと塩焼そばの組み合わせをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	19.0 g
炭水化物	38.4 g
カルシウム	113 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
チキンカツ○/塩焼そば	・小麦
こんにゃくとごぼうのきんぴら○	・小麦
ブロッコリーとコーンのバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
イカの小判焼き	
人参と厚揚げの和風煮○	・小麦
黒豆	・小麦

※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

3月 30日(月)
↓
4月 3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 30日(月) ごはん

肉団子はデミグラスソースで洋風に仕上げました。



成分値	
エネルギー	497 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	13.6 g
炭水化物	73.2 g
カルシウム	10 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
肉団子のデミグラスソース○	・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ブリの柚子胡椒焼き/もやしとしろ菜の炒め物○	・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
芽キャベツの中華煮	・小麦
ごはん○	

3月 31日(火) ごはん

愛媛県産真鯛を使用したカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	486 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	12.4 g
炭水化物	78.7 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
鶏肉の金山寺味噌焼き/スパゲティソテー	・小麦
レモン香る真鯛カツ	・卵・乳成分・小麦
根菜とこんにゃくの煮物○	・小麦
人参と椎茸の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 1日(水) ごはん

タラの南部焼きは白胡麻と黒胡麻を使用しています。



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	12.9 g
炭水化物	78.4 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
タラの南部焼き/玉ねぎと人参の炒め物○	・小麦
野菜とひき肉のカレー炒め	・小麦
コーンコロッケ/ビーフンの炒め物	・小麦
大根の洋風煮○	
香の物	
ごはん○	

4月 2日(木) ごはん

イカの風味が楽しめるフライにソース焼そばを合わせました。



成分値	
エネルギー	578 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	20.1 g
炭水化物	82.2 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物	・小麦
オクラとツナの洋風煮	
イカ入り練りフライ/ソース焼そば	・卵・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

4月 3日(金) ごはん

トマトパスタサラダはさっぱりとした味わいです。



成分値	
エネルギー	497 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	15.8 g
炭水化物	69.1 g
カルシウム	14 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
カレイのサンゾク焼き/もやしとピーマン炒め物○	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
れんこんつくね○/キャベツと人参のソテー○	・卵・乳成分・小麦
こんにゃくと麩の煮物○	・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 30日(月)
↓
4月 3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 31日(火) こだわり御膳

木耳の酢物は食感が楽しめます。



成分値
エネルギー 491 kcal
たんぱく質 17.9 g
脂質 32.4 g
炭水化物 31.4 g
カルシウム 39 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルゲン
カレイの粕漬焼き／玉ねぎとうまい菜の炒め物／国産野菜コロッケ○	・卵・乳成分・小麦
牛肉と野菜の甘辛炒め	・小麦
カリフラワーとベーコンのバター醤油風味ソテー	・卵・乳成分・小麦
アスパラとツナのコンソメ煮	
木耳の酢物	
なすの塩だれ焼き	・小麦
ひじきとあさりの煮物	・小麦
がんもの煮物	・小麦

4月 2日(木) こだわり御膳

新メニュー登場

ハンバーグはかんきつ
の香りを合わせた和風
あんので仕上げました。



成分値
エネルギー 425 kcal
たんぱく質 22.5 g
脂質 22.7 g
炭水化物 34.5 g
カルシウム 65 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ 和風かんきつソース○/オクラのだし煮/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
アジの蒲焼き/もやしと人参の炒め物○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
チンゲン菜とちくわの中華ごま炒め○	・卵・小麦
じゃがいもとウインナーのコンソメ炒め○	
こんにゃくと椎茸の和風煮○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
香の物	・小麦

3月 30日(月) こだわり御膳

新メニュー登場

スパゲティに
コクのある
BBQソースが
よく合います。



成分値
エネルギー 457 kcal
たんぱく質 21.3 g
脂質 25.4 g
炭水化物 37.8 g
カルシウム 63 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の中華炒め○	・小麦
まぐろカツ/スパゲティのBBQソース炒め	・小麦
結び昆布とうずら卵の煮物	・卵・小麦
野菜とエリンギのバター風味ソテー○	・乳成分
オクラと湯葉の和え物	・小麦
豆と玉ねぎのトマト煮	
ブロッコリーとささみのカレー炒め	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦

4月 1日(水) こだわり御膳

栗かぼちゃ
を使用した
煮物をお召
し上がりくだ
さい。



成分値
エネルギー 456 kcal
たんぱく質 21.1 g
脂質 25.7 g
炭水化物 34.7 g
カルシウム 67 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉のジンジャーソース焼き/マカロニのソテー/レンコン肉詰めフライ	・卵・小麦
赤魚の西京焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦
ピーマンとメンマの中華炒め	・小麦
ブロッコリーとしらすの和風炒め	・小麦
大根のゆかり和え○	
キャベツとちゃんぽんの中華煮○	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	・小麦

4月 3日(金) こだわり御膳

豚肉とキャベツはに
んにくと唐辛子の風
味が楽しめる炒め
物にしました。

しろ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 422 kcal
たんぱく質 22.7 g
脂質 25.6 g
炭水化物 26.0 g
カルシウム 50 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
豚肉とキャベツのベロン風味炒め○/三角えび春巻き	・小麦・えび
タラのバター醤油風味焼き/玉ねぎと人参の炒め物	・乳成分・小麦
しろ菜とイカの中華炒め	・小麦
いんげんのそばろ炒め	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ごぼうのおかか煮○	・小麦
人参信田の煮物	・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30日	月	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31日	火	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
4月1日	水	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
4月2日	木	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
4月3日	金	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

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30日	月	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
3月31日	火	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
4月1日	水	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
4月2日	木	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
4月3日	金	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

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30日	月	ビビンバ	276 kcal	18.7 g	14.3 g	20.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
		鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g	卵・小麦・えび
		シーフードカレー	286 kcal	18.8 g	15.3 g	22.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・えび
		八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g	卵・小麦・えび・かに

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