

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

3月 9日(月)
↓
3月 13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 9日(月) おかず

ひじきを生姜風味のサラダに仕上げました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	27.4 g
炭水化物	24.8 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦
じゃがいもとベーコンの甘辛炒め○	・卵・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
小松菜とこんにゃくの炒め物○	・小麦
なすの洋風煮	
がんもの煮物	・小麦

3月 10日(火) おかず

サワラはシンプルなみりん醤油焼きにしました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	24.9 g
炭水化物	28.6 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
サワラのみりん醤油焼き/いんげんと人参のソテー/棒餃子	・小麦
野菜と豚肉の塩昆布炒め○	・小麦
ごぼうとウインナーの中華炒め	・小麦
ピーマンとしらすの煮物	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
香の物	・小麦

3月 11日(水) おかず

プルコギは甘みのある醤油ベースのたれを使用しています。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	20.9 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
プルコギ/ちくわのおかか揚げ	・小麦
マカロニとキャベツの中華煮○	・乳成分・小麦
わかめとあさりの生姜煮	・小麦
人参とカリフラワーのバター風味ソテー○	・乳成分
椎茸と人参の和風煮○	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分

3月 12日(木) おかず

食感が楽しめる木耳酢物をご用意しました。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	19.0 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
カレイの粕漬け焼き/人参と玉ねぎのソテー○/イカ入り練りフライ	・卵・小麦
大根とひき肉のカレー炒め○	・小麦
木耳酢物	
じゃがいもとさつま揚げの塩炒め○	・卵・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
黒豆	・小麦

3月 13日(金) おかず

油淋鶏の程よい酸味で食欲がそわれます。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	21.3 g
炭水化物	31.8 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
油淋鶏/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
野菜とあげの煮物○	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
ブロッコリーと人参のBBQ炒め	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
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。

うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 9日(月)
↓
3月 13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 9日(月) ごはん

サラダはイタリアンドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	12.9 g
炭水化物	76.7 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
とんかつ	・乳成分・小麦
パプリカと平サヤいんげんのサラダ	・小麦
大根とあさりのピリ辛炒め○	・小麦
こんにやくと人参の和風煮○	・小麦
肉団子 トマトソース○	・乳成分・小麦
ごはん○	

3月 10日(火) ごはん

新メニュー登場

少しめずらしい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	599 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	23.7 g
炭水化物	78.3 g
カルシウム	26 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
マカロニとベーコンのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
ごま油香る国産ピーマンメンチカツ○	・小麦
焼きなすのポン酢がけ	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

3月 11日(水) ごはん

栗かぼちゃを使用した煮物をご用意しました。



成分値	
エネルギー	501 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	13.5 g
炭水化物	76.5 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルギー
サバの蒲焼き／ごぼうと人参の煮物	・小麦
にら饅頭○	・小麦
ビーフンと野菜の中華炒め	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 12日(木) ごはん

カレー風味のおでんはいかがですか？



成分値	
エネルギー	555 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	19.0 g
炭水化物	74.5 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉の南部焼き／スパゲティソテー	・卵・小麦
野菜と大豆のバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
棒餃子／うまい菜と人参の炒め物○	・小麦
カレーおでん風煮(大根、ちくわ)○	・小麦
若桃甘露煮	
ごはん○	

3月 13日(金) ごはん

ブリにピリ辛な柚子胡椒を合わせました。



成分値	
エネルギー	489 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	16.0 g
炭水化物	68.9 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
ブリの柚子胡椒焼き／キャベツとピーマンの炒め物○	・小麦
いんげんと人参の中華ごま炒め	・乳成分・小麦
ひじき煮○	・卵・小麦
厚揚げの味噌煮	・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 9日(月)
↓
3月 13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 9日(月) こだわり御膳

青椒肉絲は
国産の豚肉
を使用してい
ます。



成分値	
エネルギー	430 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	24.6 g
炭水化物	32.5 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
青椒肉絲○	・小麦
いかゴロっとメンチカツ/マカロニソテー	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーのバター風味ソテー	・乳成分
いんげんと帆立の中華炒め	・小麦
オクラと人参のサラダ	・小麦
揚げじゃが 海苔塩風味	
大根のツナ煮○	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦

3月 10日(火) こだわり御膳

ポークチャップは豚肉にケチャップを使用したソースを合わせたメニューです。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	15.8 g
炭水化物	37.0 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ポークチャップ/スパゲティソテー/カレイのおかか煮	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の和風煮○	・卵・乳成分・小麦
アスパラとあさりの玉子炒め	・卵
ねぎとマッシュルームのオイスターソース炒め○	・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
厚揚げと人参の煮物○	・小麦
れんこんとしらすのコンソメ煮	
白桃シロップ漬け	

3月 11日(水) ごはん

サラダは青じそドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	508 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	28.7 g
炭水化物	45.8 g
カルシウム	166 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
国産ぶりキャベツカツ○/ビーフンの炒め物/かに入焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉とじゃがいもの甘辛炒め	・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
こんにゃくととうまい菜の中華煮○	・小麦
白菜と木耳のサラダ	・小麦
なすの煮物	・小麦
ブロッコリーと人参のコンソメ炒め	
香の物	

3月 12日(木) こだわり御膳

国産鶏肉の唐揚げは甘いチリソースでお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	27.7 g
炭水化物	34.4 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ チリソース○/塩焼そば	・乳成分・小麦
サバのバターポン酢風焼き/根菜の煮物○	・乳成分・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
エリンギとハムのBBQソース炒め○	・乳成分・小麦
平サやいんげんと大根のそぼろ炒め	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
ひじきの煮物	・小麦
香の物	・小麦

3月 13日(金) こだわり御膳

ハッシュドビーフ風コロケの濃厚な味わいをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	423 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	23.6 g
炭水化物	32.6 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
ホキのバジルオイル焼き/しめじと玉ねぎのソテー○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
ハッシュドビーフ風コロケ○	・乳成分・小麦
パプリカとメンマの中華炒め	・小麦
豆腐とオクラの煮物	・小麦・えび
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
人参信田の煮物	・小麦
チンゲン菜とベーコンの胡麻カレー炒め○	・卵・乳成分
茶福豆	

※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9日	月	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
3月10日	火	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11日	水	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
3月12日	木	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
3月13日	金	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	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9日	月	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
3月10日	火	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
3月11日	水	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
3月12日	木	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
3月13日	金	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび

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9日	月	鰈(カレイ)の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
		汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
		鱈(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
		和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦
		鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 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

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	アレルゲン
鶏肉のバルサミコビネガーソース/平ヤし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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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、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) 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/ポテトチキンロール	・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)と鱈(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。

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