

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 13日(月)
↓
4月 17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 13日(月) おかず

新メニュー登場

彩りのきれいな野菜つみれをお召し上がりがください。



成分値
エネルギー 411 kcal
たんぱく質 16.2 g
脂質 21.3 g
炭水化物 39.9 g
カルシウム 93 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ デミマソース○/スパゲティソテー/かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
じゃがいもと野菜のソテー	
うの花	・小麦
小松菜と玉子の和風煮	・卵・小麦
大根の洋風煮○	
野菜つみれの煮物	・小麦

4月 14日(火) おかず

タラのレモンペッパー焼きはレモンの風味にブラックペッパーのアクセントが効いています。



成分値
エネルギー 387 kcal
たんぱく質 19.9 g
脂質 21.5 g
炭水化物 30.6 g
カルシウム 57 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
プルコギ	・小麦
タラのレモンペッパー焼き/マカロニのレモンペッパーソテー	・乳成分・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎのコンソメ煮	
わかめとあげの中華煮○	・小麦
ちくわの天ぷら	・小麦
うぐいす豆	

4月 15日(水) おかず

パンプキンサラダは人気メニューの一つです。



成分値
エネルギー 433 kcal
たんぱく質 26.8 g
脂質 25.9 g
炭水化物 34.6 g
カルシウム 26 mg
食塩相当量 1.9 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○/にら饅頭○/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
野菜と豚肉のカレー炒め	・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
大根とベーコンのコンソメ炒め○	・卵・乳成分
なすの煮物	・小麦
香の物	・小麦

4月 16日(木) おかず

春らしい彩りたけのこしゅうまいをご用意しました。



成分値
エネルギー 398 kcal
たんぱく質 14.9 g
脂質 23.9 g
炭水化物 32.6 g
カルシウム 42 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
鶏肉のジンジャーソース焼き/もやしといんげんの炒め物○/メンチカツ	・乳成分・小麦
チャプチェ	・小麦
キャベツとツナの中華煮○	・小麦
ひじき煮	・卵・小麦
彩りたけのこしゅうまい	・小麦
若桃甘露煮	

4月 17日(金) おかず

サバはシンプルな照り焼きにしました。



成分値
エネルギー 389 kcal
たんぱく質 15.8 g
脂質 25.0 g
炭水化物 31.6 g
カルシウム 22 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
サバの照り焼き/春巻き/オクラのだし煮	・小麦
野菜とメンマの中華炒め	・小麦
野菜とハムの炒め物	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
香の物	・小麦

※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

4月 13日(月)
↓
4月 17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。

4月 13日(月) ごはん

さっぱりとしたさみにチーズがよく合います。



成分値	
エネルギー	494 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	12.6 g
炭水化物	81.0 g
カルシウム	13 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
肉団子の味噌煮込み○	・乳成分・小麦
春雨中華サラダ○	・小麦
ピーマンとあさりのバター風味炒め	・乳成分
さしみチーズカツ	・乳成分・小麦
芽キャベツの煮物	・小麦
ごはん○	

4月 14日(火) ごはん

濃厚な味わいのカルボナーラパスタサラダはいかがですか？



成分値	
エネルギー	542 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	24.0 g
炭水化物	63.4 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き／もやしと人参の炒め物○	・小麦
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
白菜と豚肉の中華炒め	・小麦
大根のカレー煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 15日(水) ごはん

春らしい彩りたけのこしゅうまいをご用意しました。



成分値	
エネルギー	530 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	17.3 g
炭水化物	79.5 g
カルシウム	68 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のオイスターソース炒め	・小麦
ひじき煮○	・小麦
さつまいもとごぼうのかき揚げ○	・小麦
彩りたけのこしゅうまい	・小麦
香の物	
ごはん○	

4月 16日(木) ごはん

新メニュー登場

ポテトサラダに赤しその風味をつけました。



成分値	
エネルギー	522 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	18.9 g
炭水化物	69.5 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
ブリの照り焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物	・小麦
ポテトサラダ ゆかり風味○	・卵・乳成分・小麦
白菜とひき肉のソース炒め	
こんにやくと麩の煮物○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 17日(金) ごはん

ごま香る根菜サラダはさっぱりとした味わいです。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	15.2 g
炭水化物	70.7 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
鶏肉の香草焼き／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ごま香る根菜サラダ○	・小麦
野菜とベーコンのコンソメ炒め○	・卵・乳成分
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
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

4月 13日(月)
↓
4月 17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。

4月 13日(月) こだわり御膳

新メニュー登場

やわらかい豆腐でひき肉を包んだ豆腐の包み焼きをお召し上がりください。



八宝菜には「いか」が入っています。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	487 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	28.1 g
炭水化物	41.4 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
八宝菜○/大葉春巻き	・卵・小麦
豆腐の包み焼き 和風あんかけ	・卵・乳成分・小麦
ごぼうとちくわの中華炒め煮	・卵・小麦
オクラとあさりの洋風煮	
ひじきと枝豆のサラダ	・卵・乳成分・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
麩と人参の煮物○	・小麦
桃色団子	

4月 14日(火) こだわり御膳

春らしい彩り
たけのこしゅ
うまいをご用意
しました。



成分値	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	24.8 g
炭水化物	47.5 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○/彩りたけのこしゅまい/スパゲティのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
豚肉と野菜の炒め物○	・小麦
ブロッコリーとベーコンの中華炒め○	・卵・乳成分・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
さつまいもサラダ○	・卵・乳成分・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
なすのおかか煮	・小麦
香の物	

4月 15日(水) こだわり御膳

さっぱりとしたさ
みにチーズがよく
合います。



野菜とイカの甘辛炒めは、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	472 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	27.3 g
炭水化物	34.9 g
カルシウム	37 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
ブリの金山寺味噌焼き/いんげんの炒め物/ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
牛肉じゃが	・小麦
マカロニとツナのバジルソテー	・乳成分・小麦
芽キャベツの中華煮	・小麦
野菜とイカの甘辛炒め○	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
香の物	

4月 16日(木) こだわり御膳

新メニュー登場

国産鶏肉の唐揚げにさっぱりとした青じそのたれを合わせました。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	19.9 g
炭水化物	27.3 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ 青じそだれ○/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
タラの蒲焼き/オクラ煮	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
アスパラとハムのソテー	・乳成分
小松菜とコーンのごま和え	・乳成分・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
カリフラワーとマッシュルームの炒め物	・小麦
香の物	・小麦

4月 17日(金) こだわり御膳

ピーマン肉詰めフライはお好みでソースや醤油をかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	442 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	24.7 g
炭水化物	33.5 g
カルシウム	75 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のチリ炒め○/ピーマン肉詰めフライ	・小麦
カレイの粕漬け焼き/玉ねぎとうまい菜の炒め物	・卵・小麦
じゃがいもとウインナーの炒め物○	・小麦
玉ねぎとレモンザーサイの炒め物	
うの花	・小麦
大根の煮物○	・小麦
人参信田の和風煮	・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13日	月	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
4月14日	火	さばの塩焼き弁当	788 kcal	29.6 g	25.2 g	103.3 g	17 mg	2.8 g	小麦
4月15日	水	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
4月16日	木	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
4月17日	金	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

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13日	月	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
4月14日	火	回鍋肉とハンバーグデミソース	657 kcal	30.1 g	40.2 g	45.2 g	68 mg	4.2 g	乳成分・小麦
4月15日	水	ブリの照焼と海鮮かき揚げ	646 kcal	35.7 g	42.1 g	28.3 g	33 mg	1.4 g	小麦・えび
4月16日	木	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
4月17日	金	豚肉のごましゃぶ風	383 kcal	19.4 g	22.3 g	28.8 g	81 mg	3.6 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13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
		鯖(サワラ)の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.5 g	19.4 g	1.4 g	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
		鯖(サバ)と鯖(サワラ)の塩麴焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g	小麦
		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。



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