



温め 目安時間	ごはん付き・おかず・こだわり御膳	500w:1分30秒~2分程度
	ボリューム弁当	500w:3分~3分30秒程度
	生協のおそうざい	500w:2分程度

おかず	彩りと栄養バランスを考えた素材の旨味を味わえます	アレルギー	成分値
5/4 (月)	ひじきの和風サラダは生姜風味のさっぱりした味わいです。		
	豚肉と野菜のバジルソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal
	じゃがいもとベーコンの塩炒め〇	・卵・乳成分	たんぱく質 11.3 g
	ひじきの和風サラダ	・小麦	脂質 26.2 g
	こんにゃくと小松菜の甘辛炒め	・小麦	炭水化物 26.7 g
	なすの胡麻カレー焼き		カルシウム 41 mg
	肉団子 トマトソース〇	・乳成分・小麦	食塩相当量 2.5 g
5/5 (火)	棒餃子はお好みで醤油やポン酢をかけてお召し上がりください。		
	サワラの粕漬け焼き/いんげんと人参のソテー〇/棒餃子	・卵・小麦	エネルギー 381 kcal
	野菜と豚肉の中華炒め〇	・小麦	たんぱく質 17.6 g
	ごぼうとウインナーの味噌炒め		脂質 25.7 g
	ピーマンとしらすの和風煮	・小麦	炭水化物 26.9 g
	大根のおかか煮〇	・小麦	カルシウム 29 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.0 g
5/6 (水)	豚肉と野菜の炒め物はシンプルな焼肉のたれで仕上げました。		
	豚肉と野菜の炒め物/ちくわの磯辺天	・小麦	エネルギー 381 kcal
	マカロニとキャベツのスープ煮〇	・乳成分・小麦	たんぱく質 16.2 g
	わかめとあさりの中華煮	・小麦	脂質 20.4 g
	人参とカリフラワーのバター風味ソテー〇	・乳成分	炭水化物 35.8 g
	椎茸と人参の生姜煮〇	・小麦	カルシウム 50 mg
	白桃シロップ漬け		食塩相当量 3.0 g
5/7 (木)	【新メニュー】厚揚げに甘辛い柚子胡椒のたれがよく合います。		
	カレーの香草焼き/人参と玉ねぎのソテー〇/イカ入り練りフライ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal
	大根とひき肉の中華ごま炒め〇	・小麦	たんぱく質 15.4 g
	木耳酢物		脂質 20.5 g
	じゃがいもの玉子炒め〇	・卵・小麦	炭水化物 34.0 g
	厚揚げの甘辛柚子胡椒だれ焼き NEW	・小麦	カルシウム 22 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 2.5 g
5/8 (金)	タンドリーチキンは十数種類の香辛料を配合したソースを使用しています。		
	タンドリーチキン/ビーフンの炒め物/レンコン肉詰めフライ	・乳成分・小麦	エネルギー 384 kcal
	野菜とあげの中華煮	・小麦	たんぱく質 12.4 g
	青菜のおひたし	・小麦	脂質 21.0 g
	ブロッコリーと人参のコンソメ炒め〇		炭水化物 36.6 g
	さつまいもの甘煮〇		カルシウム 51 mg
	香の物		食塩相当量 2.8 g

ごはん付き	地産地消として、「千葉県産こしひかり」を使用	アレルギー	成分値
5/4 (月)	とんかつはソースや醤油をかけてお召し上がりください。		
	とんかつ	・乳成分・小麦	エネルギー 481 kcal
	パプリカと平サヤいんげんの中華炒め	・小麦	たんぱく質 12.1 g
	大根とあさりのきんぴら〇	・小麦	脂質 12.8 g
	こんにゃくと人参の煮物〇	・小麦	炭水化物 76.8 g
	さつま揚げの和風煮	・小麦	カルシウム 23 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.5 g
5/5 (火)	ピーマンメンチカツはめずらしいと人気の一品です。		
	豚肉としろ菜のカレー炒め	・小麦	エネルギー 540 kcal
	マカロニと野菜のバター風味ソテー	・乳成分・小麦	たんぱく質 15.7 g
	ごま油香る国産ピーマンメンチカツ〇	・小麦	脂質 18.1 g
	焼きなすの塩だれ	・小麦	炭水化物 78.2 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 14 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.3 g
5/6 (水)	塩こうじは日本の伝統的な発酵調味料です。		
	サバの塩こうじ焼き/ごぼうと人参の煮物	・小麦	エネルギー 512 kcal
	にら饅頭〇	・小麦	たんぱく質 19.0 g
	ビーフンと野菜の中華炒め	・小麦	脂質 16.1 g
	厚揚げの煮物	・小麦	炭水化物 73.1 g
	香の物	・小麦	カルシウム 12 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.6 g
5/7 (木)	うまい菜は肉厚な葉をもつ野菜です。		
	豚肉の西京焼き/スパゲティソテー	・卵・小麦	エネルギー 536 kcal
	野菜と大豆の中華炒め〇	・小麦	たんぱく質 16.6 g
	棒餃子/うまい菜と人参の炒め物〇	・小麦	脂質 18.1 g
	大根の煮物〇	・小麦	炭水化物 74.3 g
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	カルシウム 29 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.1 g
5/8 (金)	和食の定番、ひじき煮をご用意しました。		
	ブリのサンショウ焼き/いんげんと人参の炒め物	・小麦	エネルギー 481 kcal
	パプリカと小松菜のバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 19.3 g
	ひじき煮〇	・小麦	脂質 16.3 g
	椎茸とうずら卵の煮物	・卵・小麦	炭水化物 66.2 g
	香の物		カルシウム 59 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.7 g

※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。

こだわり御膳	だしや調味料にこだわった多彩なメニューをご用意	アレルギー	成分値
5/4 (月)	【新メニュー】揚げたじゃがいもにコーンポタージュの風味をつけました。		
	豚肉と野菜のポン酢炒め〇	・小麦	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.5 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.9 g
	まぐろカツ/マカロニソテー	・小麦	
	カリフラワーとウインナーの中華ごま炒め	・小麦	
	いんげんと帆立の甘辛炒め	・小麦	
	オクラと人参の和風煮	・小麦	
	揚げじゃが コンポタ風味 NEW	・乳成分・小麦	
	大根のツナ煮〇		
つみれの煮物	・卵・小麦		
5/5 (火)	餃子風味の具材をメンチカツにしました。		
	豚肉の香草焼き/しろ菜と人参の炒め物〇/ホッケの西京焼き	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 442 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 30.2 g カルシウム 25 mg 食塩相当量 3.1 g
	餃子風メンチ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦	
	アスパラとあさりの玉子炒め	・卵・小麦	
	ねぎとマッシュルームの塩炒め〇		
	紫キャベツのピクルス	・小麦	
	厚揚げと人参の煮物〇	・小麦	
	玉ねぎとれんこんのコンソメ煮		
若桃甘露煮			
5/6 (水)	牛肉入りのカレーをお楽しみください。		
	豆腐ステーキ/ビーフンの炒め物/国産ぶりキャベツカツ〇	・小麦	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 27.1 g 炭水化物 40.6 g カルシウム 132 mg 食塩相当量 3.2 g
	ビーフカレー	・小麦	
	野菜入り鶏つくね〇	・小麦	
	大根とうまい菜の和風炒め〇	・小麦	
	白菜と木耳の中華煮	・小麦	
	人参信田の煮物	・小麦	
	ブロッコリーとパプリカのコンソメ炒め		
香の物			
5/7 (木)	食べ応えのあるとんかつをご用意しました。		
	とんかつ/塩焼きそば	・乳成分・小麦	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.3 g 炭水化物 42.4 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 3.2 g
	サバの幽庵焼き/根菜の煮物〇	・小麦	
	チヂミ〇	・卵・小麦	
	エリンギとハムのソテー〇	・乳成分	
	平サヤいんげんとこんにゃくのピリ辛そぼろ炒め	・小麦	
	さつまいもの洋風煮〇		
	ひじきの煮物	・小麦	
香の物	・小麦		
5/8 (金)	【新メニュー】プロヴァンス料理は、フランス料理のひとつでトマトやにんにくを使用しています。		
	ホキのプロヴァンス風/キッシュ風〇/スパゲティソテー NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.3 g 炭水化物 27.7 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.7 g
	豚肉と舞茸のバター風味ソテー〇	・乳成分	
	パプリカと玉ねぎのレモンペッパーソテー	・乳成分・小麦	
	焼きなすのデミソースがけ NEW	・小麦	
	オクラと小えびのコンソメ煮	・えび	
	ミニシュークリーム	・卵・乳成分・小麦	
	野菜とベーコンのソテー	・卵・乳成分・小麦	
芽キャベツのカレー煮	・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、玉子やさつまいも、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。

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。

5月4日(月)~5月8日(金)のメニュー							アレルギー
ボリューム弁当(ごはん240g目安)		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
5/4(月)	さばの塩焼き弁当	788 kcal	29.6 g	25.2 g	103.3 g	17 mg	2.8 g
5/5(火)	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
5/6(水)	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
5/7(木)	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g
5/8(金)	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

生協のおそうざい(2人前)							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		
5/4(月)	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
5/5(火)	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
5/6(水)	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
5/7(木)	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
5/8(金)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g

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)							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			
5/4(月)	鰯(カレイ)の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	小麦・卵・乳成分・かに
	汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	小麦・乳成分・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	小麦・卵・乳成分
	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	小麦・卵・乳成分

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 生協の夕食宅配 受付センター

宅配 **0120-228-566**

<受付時間> 月曜日~金曜日 10:00~18:30