



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
北海道産たこのキャベツカツはアクセントで紅生姜が入っています。			
5/11 (月)	鶏肉のバターポン酢風焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物／北海道産たこのキャベツカツ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 382 kcal
	トマト肉味噌スパゲティ	・小麦	たんぱく質 13.6 g
	めかぶおくら	・小麦	脂質 22.7 g
	ごぼうとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦	炭水化物 31.7 g
	こんにやくと人参の和風煮	・小麦	カルシウム 18 mg
	がんもの煮物	・小麦	食塩相当量 2.4 g
玉子は少しめずらしいウスターソースを使って煮込みました。			
5/12 (火)	ハンバーグ デミグラスソース〇／ソース玉子〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 382 kcal
	野菜とあさりの中華炒め	・小麦	たんぱく質 17.4 g
	うまい菜としらすの煮物	・小麦	脂質 24.1 g
	大根とベーコンの塩炒め〇	・卵・乳成分	炭水化物 25.4 g
	豆腐ナゲット〇	・小麦	カルシウム 38 mg
	りんごシロップ漬		食塩相当量 3.0 g
サバは定番の塩焼きにしました。			
5/13 (水)	サバの塩焼き／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	エネルギー 382 kcal
	キャベツとひき肉のピリ辛炒め〇	・小麦	たんぱく質 19.4 g
	豆のバター風味ソテー〇	・乳成分	脂質 23.6 g
	小松菜とあげの和風煮	・小麦	炭水化物 26.8 g
	さつまいもの洋風煮〇		カルシウム 107 mg
	香の物		食塩相当量 2.9 g
豚肉のスタミナ炒めはんにくを使用しています。			
5/14 (木)	豚肉のスタミナ炒め	・小麦	エネルギー 391 kcal
	かぼちゃと枝豆のかき揚げ〇	・小麦	たんぱく質 15.9 g
	切干大根の煮物〇	・卵・小麦	脂質 23.5 g
	ブロッコリーとウインナーの胡麻カレー炒め〇		炭水化物 35.6 g
	玉子焼き〇	・卵・小麦	カルシウム 36 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.6 g
シンプルな味わいのカレーにさわやかなバジルオイルがよく合います。			
5/15 (金)	カレーのバジルオイル焼き／スパゲティソテー／道産男爵のコロッケ〇	・乳成分・小麦	エネルギー 382 kcal
	キャベツと豚肉のバター風味ソテー〇	・乳成分	たんぱく質 15.4 g
	わかめとこんにやくの和風煮	・小麦	脂質 23.0 g
	いんげんとメンマの中華炒め	・小麦	炭水化物 29.9 g
	大根の味噌煮〇	・小麦	カルシウム 36 mg
	焼売	・乳成分・小麦	食塩相当量 2.7 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
ハンバーグは大根おろしと梅を使用したソースでさっぱりと食べられます。			
5/11 (月)	ハンバーグ 梅おろしソース〇	・乳成分・小麦	エネルギー 498 kcal
	人参とメンマの中華炒め〇	・小麦	たんぱく質 15.3 g
	麻婆春雨	・小麦	脂質 13.4 g
	揚げじゃが		炭水化物 78.5 g
	芽キャベツの煮物	・小麦	カルシウム 18 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.2 g
煮物は美味しいと好評のメニューです。3種の炊き合わせをお楽しみください。			
5/12 (火)	ブリのピリ辛にんにく風味焼き／スパゲティソテー	・小麦	エネルギー 487 kcal
	キャベツとひき肉の塩炒め〇		たんぱく質 19.5 g
	炊き合わせ(麩・こんにやく・人参)〇	・小麦	脂質 15.2 g
	たこ焼き	・卵・乳成分・小麦・えび	炭水化物 68.6 g
	香の物	・小麦	カルシウム 24 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.3 g
チヂミはお好みで酢醤油やラー油をかけてお召し上がりください。			
5/13 (水)	鶏肉の照り焼き／塩焼そば／チヂミ〇	・卵・小麦	エネルギー 483 kcal
	しろ菜と人参のソテー		たんぱく質 14.0 g
	野菜とあげの和風炒め〇	・小麦	脂質 13.0 g
	大根の中華煮〇	・小麦	炭水化物 75.7 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 46 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.7 g
【中華の日】様々な中華料理をご用意しました。カレーの天ぷら 中華野菜あんかけは新メニューです。			
5/14 (木)	カレーの天ぷら 中華野菜あんかけ／ピーマンの炒め物 NEW	・小麦	エネルギー 515 kcal
	焼売	・卵・小麦	たんぱく質 18.2 g
	野菜とさつま揚げの中華ごま炒め〇	・卵・小麦	脂質 12.6 g
	焼きなすの塩だれ	・小麦	炭水化物 79.3 g
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	カルシウム 52 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.7 g
北海道産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。			
5/15 (金)	豚肉と野菜の炒め物	・小麦	エネルギー 569 kcal
	白菜と人参の洋風煮		たんぱく質 15.1 g
	かぼちゃコロッケ〇／マカロニソテー	・乳成分・小麦	脂質 18.9 g
	厚揚げの味噌煮	・小麦	炭水化物 84.3 g
	香の物	・小麦	カルシウム 53 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.2 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
5/11 (月)	<p>紅生姜入りのイカキャベツカツとやわらかく仕上げたヒレカツはいかがですか？</p> <p>イカキャベツカツ／ヒレカツ／ビーフンの炒め物</p> <p>豚肉とさつま揚げの甘辛煮〇</p> <p>ブロッコリーとツナのコンソメ炒め</p> <p>ねぎ入り玉子焼き〇</p> <p>いんげんとしめじの中華炒め</p> <p>ごぼうのオイスターソース煮〇</p> <p>れんこんと人参のきんぴら</p> <p>肉団子 ジンジャーソース〇</p>	<p>・卵・小麦</p> <p>・卵・小麦</p> <p>・卵・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・乳成分・小麦</p>	<p>エネルギー 464 kcal</p> <p>たんぱく質 20.3 g</p> <p>脂質 20.8 g</p> <p>炭水化物 50.0 g</p> <p>カルシウム 30 mg</p> <p>食塩相当量 3.2 g</p>
5/12 (火)	<p>【注意！】大根とイカのこってり炒め煮は、加熱しすぎると爆発することがございます。</p> <p>赤魚のバジルオイル焼き／ごぼうと人参の炒め物／肉の包み揚げ〇</p> <p>鴨つくねの中華煮</p> <p>大根とイカのこってり炒め煮〇</p> <p>高野豆腐と結び昆布の煮物</p> <p>青菜のお浸し</p> <p>マッシュルームとベーコンのケチャップソテー</p> <p>かぼちゃの煮物</p> <p>香の物</p>	<p>・卵・乳成分・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・卵・乳成分</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p>	<p>エネルギー 385 kcal</p> <p>たんぱく質 22.0 g</p> <p>脂質 20.7 g</p> <p>炭水化物 28.8 g</p> <p>カルシウム 58 mg</p> <p>食塩相当量 3.5 g</p>
5/13 (水)	<p>ピーマンを使用したメンチカツは大好評の一品です。ぜひお召し上がりください。</p> <p>豆腐ハンバーグ ゆばあんかけ／スパゲティソテー／ごま油香る国産ピーマンメンチカツ〇</p> <p>サワラのレモンペッパー焼き／人参とコーンの炒め物〇</p> <p>チンゲン菜と竹輪の中華炒め</p> <p>オクラとわかめの和風煮</p> <p>じゃがいもとささみのバター風味ソテー〇</p> <p>エリンギと玉子のBBQソース炒め〇</p> <p>キャベツと豆のコンソメ煮〇</p> <p>香の物</p>	<p>・卵・小麦</p> <p>・乳成分・小麦</p> <p>・卵・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・乳成分</p> <p>・卵・小麦</p>	<p>エネルギー 426 kcal</p> <p>たんぱく質 24.6 g</p> <p>脂質 20.4 g</p> <p>炭水化物 38.7 g</p> <p>カルシウム 41 mg</p> <p>食塩相当量 3.5 g</p>
5/14 (木)	<p>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。</p> <p>プルコギ〇／マスのみりん醤油焼き</p> <p>すき焼き風コロッケ</p> <p>マカロニとウインナーの塩炒め〇</p> <p>平サヤいんげんのそぼろ炒め</p> <p>野菜とあさりの炒め物</p> <p>大根の味噌煮〇</p> <p>うまい菜とあげの煮物</p> <p>香の物</p>	<p>・小麦</p> <p>・乳成分・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p>	<p>エネルギー 465 kcal</p> <p>たんぱく質 25.2 g</p> <p>脂質 25.4 g</p> <p>炭水化物 35.2 g</p> <p>カルシウム 75 mg</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>
5/15 (金)	<p>【新メニュー】焼きなすの柑橘風味はさっぱりとした味に仕上がっています。</p> <p>サバのサンゾク焼き／切干大根の煮物〇／ポテトチキンロール</p> <p>豚肉と野菜のカレー炒め〇</p> <p>野菜とメンマの炒め物</p> <p>キャベツとハムの中華煮〇</p> <p>いんげんとしらすのソテー</p> <p>焼きなすの柑橘風味 NEW</p> <p>ソース玉子〇</p> <p>桃色団子</p>	<p>・卵・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・小麦</p> <p>・乳成分・小麦</p> <p>・卵・小麦</p>	<p>エネルギー 448 kcal</p> <p>たんぱく質 24.9 g</p> <p>脂質 24.4 g</p> <p>炭水化物 35.6 g</p> <p>カルシウム 67 mg</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>

※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。

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おります。
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。

5月11日(月)～5月15日(金)のメニュー								
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	アレルギー
5/11(月)	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
5/12(火)	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
5/13(水)	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
5/14(木)	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
5/15(金)	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

生協のおそうざい(2人前)								
	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	アレルギー	
5/11(月)	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
5/12(火)	鶏の唐揚げと塩焼きそば	887 kcal	43.3 g	62.9 g	38.3 g	22 mg	2.5 g	乳成分・小麦
5/13(水)	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
5/14(木)	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
5/15(金)	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

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)							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルギー	
5/11(月)	回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	鯖(サバ)と鯖(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	小麦・卵・えび・かに
	鱈(タラ)のおろしポン酢	280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g	小麦・卵
	照り焼きチキン	283 kcal	19.9 g	13.4 g	23.2 g	2.0 g	小麦・乳成分・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