

うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 20日(月)
↓
4月 24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 20日(月) おかず

ふわふわ豆腐には枝豆が入っています。

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	380 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	23.4 g
炭水化物	27.3 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
アジフライ/ソース焼そば/ふわふわ豆腐	・卵・小麦
豚肉とメンマの中華炒め	・小麦
もやしとアスパラの煮物○	・小麦
パプリカとあさりのバジルソテー	・乳成分・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
さつま揚げの煮物	・小麦

4月 21日(火) おかず

ハンバーグは梅風味の和風あんでさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	393 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	20.5 g
炭水化物	41.1 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 梅風味あん○/オクラ煮/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
かぼちゃコロッケ○	・乳成分・小麦
小松菜と人参のザーサイ炒め○	・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
こんにゃくと厚揚げの中華煮○	・小麦
野菜入りつみれの煮物	・小麦

4月 22日(水) おかず

デザートに若桃の甘露煮をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	22.2 g
炭水化物	30.4 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
ブリの生姜焼き/大根と人参の煮物○/大葉春巻き	・小麦
野菜とウインナーの炒め物	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
玉ねぎとピーマンのツナ炒め	
ちくわと人参の和風煮○	・小麦
若桃甘露煮	

4月 23日(木) おかず

新メニュー登場

マヨネーズのkokがブロッコリーと人参によく合います。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	22.5 g
炭水化物	30.1 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉のレモンペッパー焼き/いんげんと玉ねぎのソテー/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
揚げ餃子○/スパゲティソテー	・小麦
ブロッコリーと人参のマヨ醤油和え	・卵・小麦
ひじき煮○	・小麦
ごぼうと椎茸の味噌煮○	・小麦
うぐいす豆	

4月 24日(金) おかず

豚肉野菜巻きフライはいんげんと人参を使用しています。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	24.5 g
炭水化物	28.5 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
鶏肉のBBQソース焼き/マカロニの炒め物/豚肉野菜巻フライ	・卵・小麦
もやしとベーコンの胡麻カレー炒め○	・卵・乳成分
玉ねぎとうまい菜の洋風煮	
じゃがいもと人参のバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
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

4月 20日(月)
↓
4月 24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。

4月 20日(月) ごはん

ハンバーグ
は生姜風味
の和風あん
でさっぱりと
食べられます。



成分値	
エネルギー	491 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	14.1 g
炭水化物	76.6 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 生姜風味あん○	・乳成分・小麦
マカロニとピーマンのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
キャベツと小えびの中華ごま炒め○	・小麦・えび
大根の洋風煮○	
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

4月 21日(火) ごはん

イカキャベツ
カツにはアク
セントで紅生
姜が入って
います。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	10.1 g
炭水化物	78.0 g
カルシウム	9 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
タラのバジルオイル焼き/もやしとしろ菜の炒め物○	・乳成分・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
イカキャベツカツ	・小麦
人参と麩の煮物○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

4月 22日(水) ごはん

タンドリーチ
キンのスパイ
スの香りで食
欲がそされ
ます。



成分値	
エネルギー	487 kcal
たんぱく質	13.3 g
脂質	15.2 g
炭水化物	72.3 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
タンドリーチキン/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの白和え	
わかめと人参の中華炒め煮○	・小麦
なすの煮浸し	・小麦
香の物	
ごはん○	

4月 23日(木) ごはん

国産の大根・
人参・ゆずを
使用したなま
すはいかが
ですか？



成分値	
エネルギー	593 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	22.0 g
炭水化物	78.3 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
サバの西京焼き/小松菜とさつま揚げの煮物	・卵・小麦
ゆずなます○	
メンチカツ/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
杏仁風味ゼリー	・乳成分
ごはん○	

4月 24日(金) ごはん

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	493 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	12.0 g
炭水化物	76.9 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉の甘辛焼き/ソース焼そば	・卵・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
野菜のそぼろ煮	・小麦
こんにやくとちくわの中華煮○	・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

4月 20日(月)
↓
4月 24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 21日(火) こだわり御膳

アクアパッツァはイタリアの料理です。

ホキのアクアパッツァ風には「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	381 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	19.6 g
炭水化物	27.5 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
ホキのアクアパッツァ風/スパゲティソース	・小麦・えび
牛肉と野菜のオイスターソース炒め	・小麦
ブロッコリーとしらすの洋風煮	
焼きなすの肉味噌がけ	・小麦
オクラと湯葉の和え物	・小麦
ひじきと人参の煮物○	・卵・小麦
さつまいもの中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

4月 23日(木) こだわり御膳

国産鶏肉を使用したチキンカツをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	24.4 g
炭水化物	31.3 g
カルシウム	97 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルゲン
赤魚のバター醤油風味焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物/玉子焼き○	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉のチキンカツ○/ビーフンの炒め物	・小麦
れんこんとパプリカのカレー炒め○	・小麦
カリフラワーとウインナーの中華ごま炒め	・小麦
わかめと人参の煮物○	・小麦
小松菜と玉ねぎのコンソメ煮	
ちくわとニラの炒め物	・卵・小麦
香の物	

4月 20日(月) こだわり御膳

かにクリームコロッケとマカロニナポリタンの組み合わせをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	532 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	31.4 g
炭水化物	40.4 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のBBQソース炒め○/野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
かにクリームコロッケ/マカロニナポリタン	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
アスパラとメンマの胡麻カレー炒め	・卵・乳成分・小麦
豆腐と枝豆の炒め物	・小麦
玉ねぎとハムのサラダ	・乳成分
かぼちゃの煮物	・小麦
平サヤいんげんと人参のツナ煮	・小麦
うずら卵の煮物	・卵・小麦

4月 22日(水) こだわり御膳

新メニュー登場

白菜とカニカマをさっぱりとした和風レモンあんで仕上げました。



成分値	
エネルギー	467 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	25.6 g
炭水化物	41.0 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の塩だれ炒め○/エビチリ	・小麦・えび
三陸産茎わかめの磯風味カツ○/ソース焼そば	・卵・小麦・えび
うまい菜と人参の中華煮	・小麦
アスパラとあげの甘辛炒め	・小麦
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
白菜とカニカマの和風レモンあん	・卵・小麦・かに
高野豆腐の煮物	・小麦
黒豆	・小麦

4月 24日(金) こだわり御膳

もちっとした皮のえび餃子をご用意しました。



成分値	
エネルギー	397 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	22.4 g
炭水化物	34.0 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルゲン
豚肉とブロッコリーのバジルソテー○	・乳成分・小麦
北海道産鮭のチーズカツ○	・乳成分・小麦
いんげんと玉ねぎの和風煮	・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
炊き合わせ(椎茸、麩)	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
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				
4月20日	月	カレー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21日	火	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22日	水	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
4月23日	木	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
4月24日	金	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

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20日	月	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
4月21日	火	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
4月22日	水	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23日	木	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24日	金	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

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20日	月	白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
		豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
		鮭(サケ)のにんにく醤油がけ	282 kcal	18.9 g	15.2 g	23.1 g	1.8 g	乳成分・小麦・えび
		メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		ペスカトーレ	275 kcal	19.4 g	14.0 g	21.3 g	1.5 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