



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
5/18 (月)	わかめと人参の煮物にアクセントでメンマを加えました。		
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め/ちくわの天ぷら	・小麦	エネルギー 382 kcal
	オムレツO/マカロニソテー	・卵・小麦	たんぱく質 13.9 g
	わかめと人参の煮物O	・小麦	脂質 22.7 g
	ブロッコリーとパプリカのカレー炒め	・小麦	炭水化物 32.2 g
	大根の中華煮O	・小麦	カルシウム 61 mg
	野菜つみれの煮物	・小麦	食塩相当量 2.6 g
5/19 (火)	焼きなすにさっぱりとしたごましょうゆソースを合わせました。		
	サバの塩こうじ焼き/キャベツとさつま揚げの炒め物O/ねぎと小えびのかき揚げO	・卵・小麦・えび	エネルギー 383 kcal
	野菜とささみの中華煮	・小麦	たんぱく質 16.7 g
	春雨中華サラダO	・小麦	脂質 24.2 g
	舞茸と玉ねぎのソテー		炭水化物 28.1 g
	焼きなすのごましょうゆ風味 NEW	・小麦	カルシウム 21 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.3 g
5/20 (水)	本日は洋食メニューの日として、ハンバーグをメインに様々な料理をご用意しました。		
	ハンバーグ ケチャップソースO/スパゲティソテー/ブロッコリーの洋風煮	・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal
	コーンコロッケ	・小麦	たんぱく質 13.7 g
	野菜とウインナーのコンソメ煮		脂質 20.4 g
	じゃがいもとピーマンのBBQソース炒めO	・小麦	炭水化物 37.7 g
	シュークリーム	・卵・乳成分・小麦	カルシウム 19 mg
	芽キャベツのバジルソテー	・乳成分・小麦	食塩相当量 2.2 g
5/21 (木)	タラの南部焼きは、タラに2種のごまをまぶした料理です。		
	タラの南部焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物/メンチカツ	・乳成分・小麦	エネルギー 383 kcal
	ピーマンと豚肉の中華炒め	・小麦	たんぱく質 20.3 g
	にんじん信田と椎茸の煮物	・小麦	脂質 18.4 g
	さつまいもとツナの和風炒めO	・小麦	炭水化物 35.3 g
	ねぎ入り玉子焼きO	・卵・小麦	カルシウム 41 mg
	香の物		食塩相当量 2.4 g
5/22 (金)	チヂミはお好みで酢醤油やラー油を使用してお召し上がりください。		
	肉団子のカレーソースO/イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 382 kcal
	ブリの煮付け	・小麦	たんぱく質 20.6 g
	オクラと人参のコンソメ煮O	・乳成分	脂質 21.0 g
	野菜とあげの和風炒め	・小麦	炭水化物 29.7 g
	チヂミO	・卵・小麦	カルシウム 36 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 2.6 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
5/18 (月)	野菜入りの豆腐ハンバーグをご用意しました。		
	豆腐ハンバーグ ジンジャーソース/スパゲティソテー	・卵・小麦	エネルギー 489 kcal
	切干大根と小松菜の煮物	・小麦	たんぱく質 13.5 g
	野菜とあさりのソテーO		脂質 11.3 g
	さつまいものレモン煮O	・小麦	炭水化物 81.6 g
	がんもの煮物	・小麦	カルシウム 79 mg
	ごはんO		食塩相当量 1.4 g
5/19 (火)	豚肉と野菜の炒め物はシンプルな塩だれで仕上げました。		
	豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦	エネルギー 560 kcal
	大根とオクラのツナ煮O		たんぱく質 15.8 g
	揚げ餃子O/ビーフンの炒め物	・小麦	脂質 19.6 g
	玉子焼きO	・卵・小麦	炭水化物 78.2 g
	しそひじき	・小麦	カルシウム 30 mg
	ごはんO		食塩相当量 2.0 g
5/20 (水)	金山寺味噌はなすや生姜を使用したおかず味噌です。		
	サバの金山寺味噌焼き/人参といんげんの炒め物O	・小麦	エネルギー 507 kcal
	にら饅頭O	・小麦	たんぱく質 19.3 g
	野菜とさつま揚げの甘辛炒め	・卵・小麦	脂質 15.9 g
	椎茸と人参の和風煮O	・小麦	炭水化物 72.8 g
	香の物	・小麦	カルシウム 15 mg
	ごはんO		食塩相当量 1.8 g
5/21 (木)	揚げ出し豆腐はお好みで醤油やめんつゆをかけてお召し上がりください。		
	ガリバタ風ポーク/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 494 kcal
	ピーマンと玉ねぎのスープ煮		たんぱく質 14.7 g
	野菜とちくわの炒め物O	・卵・小麦	脂質 15.2 g
	揚げ出し豆腐	・小麦	炭水化物 75.9 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 18 mg
	ごはんO		食塩相当量 1.5 g
5/22 (金)	れんこん肉詰めフライにはソースやマヨネーズがよく合います。		
	マスのムニエル/キャベツと人参のソテーO	・乳成分・小麦	エネルギー 502 kcal
	じゃがいもと玉ねぎの中華炒めO	・小麦	たんぱく質 16.7 g
	れんこん肉詰めフライ/ソース焼そば	・小麦	脂質 12.5 g
	ごぼうの煮物O	・小麦	炭水化物 78.9 g
	白桃シロップ漬け		カルシウム 34 mg
	ごはんO		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
5/18 (月)	【注意！】うまい菜とイカの甘辛炒めは電子レンジであたためすぎると破裂することがございます。野菜おろしソースは電子レンジであたためられません。アジフライには小骨が含まれています。		
	アジフライ 野菜おろしソース／ビーフンの炒め物／香草チキンスティック	・小麦	エネルギー 387 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 33.2 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.8 g
	豚肉とブロッコリーの塩昆布炒め〇	・小麦	
	玉子焼き〇	・卵・小麦	
	うまい菜とイカの甘辛炒め	・小麦	
	大根と人参の中華煮〇	・小麦	
	椎茸と麩の和風煮	・小麦	
	白菜と小えびの洋風煮	・えび	
さつま揚げの煮物	・小麦		
5/19 (火)	神奈川県ブランド肉「かながわ夢ポーク」を使用した焼売はいかがですか？		
	マスのサンショウ焼き／スパゲティソテー／厚切りハムカツ	・卵・小麦	エネルギー 396 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 34.1 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 3.4 g
	親子煮〇	・卵・小麦	
	エリンギと帆立のBBQソース炒め〇	・小麦	
	いんげんとウインナーのコンソメ煮	・小麦	
	切干大根とあげの煮物	・小麦	
	カリフラワーとちくわのケチャップ炒め	・卵・乳成分	
	焼売(かながわ夢ポーク入り)〇	・小麦	
香の物	・小麦		
5/20 (水)	三陸産の茎ワカメや紅生姜を加えた生地をおおさ入りの衣で包んだカツをご用意しました。		
	豚肉と野菜の味噌炒め〇／三陸産茎わかめの磯風味カツ〇	・卵・小麦・えび	エネルギー 462 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 28.8 g 炭水化物 27.1 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 2.6 g
	サワラの塩こうじ焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦	
	玉ねぎとベーコンのスープ煮	・卵・乳成分	
	こんにゃくとあさりの和風炒め	・小麦	
	オクラとコーンの煮物	・小麦	
	チンゲン菜とさつま揚げのジンジャーソース炒め〇	・卵・小麦	
	高野豆腐とうずら卵の中華煮	・卵・小麦	
香の物			
5/21 (木)	かのにのふわふわ豆腐は白身魚のすり身を使用しています。		
	サバの照り焼き／玉ねぎとしろ菜の炒め物／かのにのふわふわ豆腐	・卵・小麦・かに	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 26.4 g 炭水化物 34.2 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 2.6 g
	ハッシュドビーフ風コロッケ〇	・乳成分・小麦	
	豚肉ときのこのバジルソテー〇	・乳成分・小麦	
	ごぼうの煮物〇	・小麦	
	アスパラと人参のコンソメ炒め		
	玉ねぎとレモンザーサイの炒め物		
	炊き合わせ(大根・人参)〇	・小麦	
若桃甘露煮			
5/22 (金)	天ぷらはめんつゆやお塩を合わせてお召し上がりください。		
	天ぷら盛り合わせ(えび・天・カレイの天ぷら・さつまも天)	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.6 g 炭水化物 38.2 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 2.5 g
	牛肉と野菜の中華ごま炒め	・小麦	
	ピーマンとハムのバター風味ソテー	・乳成分	
	ブロッコリーとはんぺんの煮物	・卵・小麦	
	ひじきと大豆のツナ煮〇	・小麦	
	小松菜としらすの和風煮	・小麦	
	野菜の五色焼き	・卵・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。

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18日(月)～5月22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
5/18(月)	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
5/19(火)	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
5/20(水)	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	853 kcal	22.8 g	26.8 g	124.4 g	52 mg	3.6 g	卵・乳成分・小麦
5/21(木)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
5/22(金)	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

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	
5/18(月)	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
5/19(火)	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
5/20(水)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
5/21(木)	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
5/22(金)	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

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	
5/18(月)	鱈(タラ)のきのこクリーム	276 kcal	18.3 g	15.9 g	19.4 g	2.1 g	小麦・卵・乳成分
	鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	小麦
	鱈(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
	麻婆豆腐	278 kcal	19.1 g	15.4 g	20.1 g	2.5 g	小麦・卵・乳成分
	海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 g	小麦・卵・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。



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