

ネットからのご注文
および
ご注文内容の変更はこちら



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
6/1 (月)	【新メニュー】肉団子を鶏の旨味が感じられる中華あんで仕上げました。		
	肉団子の中華あん〇/イカキャベツカツ NEW	・乳成分・小麦	エネルギー 396 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 46.6 g カルシウム 36 mg 食塩相当量 2.7 g
	ツナと舞茸の甘辛スパゲティ	・小麦	
	ブロッコリーとあさりの玉子炒め	・卵	
	れんこんと人参のきんぴら	・小麦	
	なすの生姜醤油焼き	・小麦	
	桃色団子		
6/2 (火)	「06(オム)02(レツ)の日」にちなんでオムレツをご用意しました。		
	カレイのムニエル トマトソース/オムレツ〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 34.7 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.9 g
	かぼちゃと玉ねぎのかき揚げ〇	・小麦	
	豆のごま和えサラダ	・小麦	
	ひじきとちくわの炒め煮〇	・卵・小麦	
	焼売	・卵・小麦	
	香の物		
6/3 (水)	レンコン肉詰めフライはお好みでソースや醤油をかけてお召上がりください。		
	豚肉と野菜のBBQソース炒め	・小麦	エネルギー 385 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 22.5 g 炭水化物 36.0 g カルシウム 72 mg 食塩相当量 1.7 g
	レンコン肉詰めフライ/マカロニソテー	・小麦	
	ブロッコリーと人参の洋風煮		
	切干大根煮〇	・小麦	
	ごぼうの和風煮〇	・小麦	
	うぐいす豆		
6/4 (木)	ちょっとめずらしいごま油香る国産ピーマンメンチカツをお楽しみください。		
	ブリの照り焼き/オクラのだし煮/ごま油香る国産ピーマンメンチカツ〇	・小麦	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 22.5 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 12 mg 食塩相当量 3.0 g
	エリンギとウインナーの中華ごま炒め〇	・小麦	
	木耳の酢物		
	カリフラワーと玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分	
	こんにゃくと人参の味噌煮〇	・小麦	
	香の物		
6/5 (金)	とんかつはソースの他に塩で食べるのもおすすめです。		
	とんかつ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 21.2 g 炭水化物 33.0 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 2.6 g
	ひき肉と平サヤいんげんのバジルソテー	・乳成分・小麦	
	わかめとカニカマの煮物〇	・卵・小麦・かに	
	キャベツと玉ねぎのオイスターソース炒め〇	・小麦	
	玉子焼き〇	・卵・小麦	
	香の物		

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
6/1 (月)	ハンバーグのソースには完熟トマトを使用しています。		
	ハンバーグ トマトソース〇	・乳成分・小麦	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.6 g 炭水化物 81.5 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.4 g
	キャベツとベーコンの炒め物〇	・卵・乳成分・小麦	
	カレールー包み揚げ〇/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	
	ブロッコリーと玉ねぎの和風煮	・小麦	
	野菜入りつみれの煮物	・小麦	
	ごはん〇		
6/2 (火)	南部焼きは岩手県・青森県の旧南部地方でごまが名産だったことに由来しています。		
	豚肉の南部焼き/ピーマンと人参のソテー	・卵・小麦	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 71.7 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 1.9 g
	いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦	
	大根と玉ねぎの中華炒め〇	・小麦	
	高野豆腐と椎茸の煮物	・小麦	
	黒豆	・小麦	
	ごはん〇		
6/3 (水)	【新メニュー】焼きなすにみかんの甘みとゆずの香りが楽しめるソースを合わせました。		
	タラの蒲焼き/小松菜と人参の煮物	・小麦	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.1 g 炭水化物 77.2 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 1.6 g
	パプリカとれんこんの塩昆布炒め	・小麦	
	ハムカツ/ソース焼そば	・乳成分・小麦	
	焼きなすのかんきつ風味		
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	
	ごはん〇		
6/4 (木)	うまい菜は葉や柄の部分が厚く、クセのない味の野菜です。		
	鶏肉の塩だれ焼き/スパゲティソテー	・小麦	エネルギー 485 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 14.6 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 14 mg 食塩相当量 2.5 g
	じゃがいもとうまい菜の胡麻カレー炒め〇		
	野菜メンマの中華煮〇	・小麦	
	厚揚げの和風煮	・小麦	
	しそひじき	・小麦	
	ごはん〇		
6/5 (金)	しろ菜は白菜の仲間、あっさりとした味わいです。		
	カレイのレモンペッパー焼き/玉ねぎと人参の炒め物〇	・乳成分・小麦	エネルギー 555 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 73.9 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 1.6 g
	しろ菜とあげの中華炒め〇	・小麦	
	国産野菜コロッケ〇/マカロニソテー	・乳成分・小麦	
	大根のコンソメ煮〇		
	焼売	・乳成分・小麦	
	ごはん〇		

※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
国産真アジの美味しさが楽しめるつみれをご用意しました。			
6/1 (月)	とんかつ／マカロニソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.8 g 炭水化物 49.8 g カルシウム 63 mg 食塩相当量 3.5 g
	国産真アジつみれの中華煮○	・小麦	
	ごぼうとさつま揚げのカレー煮	・卵・小麦	
	人参とうずら卵の煮物○	・卵・小麦	
	キャベツとれんこんのバター風味ソテー○	・乳成分	
	平サヤいんげんと小えびの炒め物	・小麦・えび	
	豆とさつまいものコンソメ煮 焼売	・乳成分・小麦	
道産男爵コロッケーは牛肉入りです。			
6/2 (火)	サワラのごまバター風味焼き／アスパラと玉ねぎの炒め物／鶏肉のジンジャーソース焼き	・乳成分・小麦	エネルギー 447 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.6 g 炭水化物 38.4 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 3.5 g
	道産男爵コロッケー○／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	
	あさりと野菜の炒め物○	・小麦	
	大根と人参の煮物○	・小麦	
	根菜マリネ		
	わかめとカニカマのコンソメ煮	・卵・小麦・かに	
	しろ菜とマッシュルームの塩炒め○ うぐいす豆		
じゃがいもを鶏肉で巻いたポテトチキンロールはいかがですか？			
6/3 (水)	カレイの天ぷら 黒酢あんかけ／ピーマンの炒め物／ポテトチキンロール	・卵・小麦	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 28.1 g 炭水化物 41.7 g カルシウム 80 mg 食塩相当量 3.2 g
	牛肉の玉子炒め	・卵・小麦	
	にら饅頭○	・小麦	
	チンゲン菜とはんぺんのオイスターソース煮○	・卵・小麦	
	オクラとしらすの洋風煮		
	ブロッコリーと人参のバジルソテー	・乳成分・小麦	
	厚揚げの煮物 香の物	・小麦 ・小麦	
【新メニュー】「蒸(6)し(4)パンの日」にちなんで、小豆入り静岡茶蒸しパンをご用意しました。【注意！】メンマとイカの中華煮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のでご注意ください。			
6/4 (木)	豚しゃぶ 大根おろしポン酢○／コーンコロッケ	・小麦	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 35.7 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 3.1 g
	サバの塩焼き／きんぴらごぼう	・小麦	
	小豆入り静岡茶蒸しパン NEW	・卵・小麦	
	メンマとイカの中華煮	・小麦	
	いんげんとこんにゃくの甘辛炒め	・小麦	
	焼きなすの肉味噌がけ	・小麦	
	うまい菜と玉ねぎの生姜煮○ がんもの煮物	・小麦 ・小麦	
れんこんつくねはお好みでポン酢をかけていただくとさっぱり食べられます。			
6/5 (金)	ホキの幽庵焼き／玉ねぎと舞茸の炒め物○／れんこんつくね○	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 444 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 24.2 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 3.5 g
	豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ○	・小麦	
	カリフラワーとベーコンのコンソメ炒め	・卵・乳成分	
	白菜とちくわの中華煮	・卵・小麦	
	春雨中華サラダ○	・小麦	
	ひじきとあげの煮物○	・小麦	
	さつまいもの洋風煮○ 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。

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。

6月1日(月)～6月5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
6/1(月)	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
6/2(火)	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
6/3(水)	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
6/4(木)	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
6/5(金)	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

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		
6/1(月)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
6/2(火)	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
6/3(水)	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
6/4(木)	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
6/5(金)	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

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		
6/1(月)	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
	和風ハンバーグ	271 kcal	19.8 g	14.4 g	19.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	鱈(タラ)のもろみ味噌	276 kcal	18.2 g	15.3 g	20.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
	塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦

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