

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
天ぷらはお好みでめんつゆや塩を合わせてお召上がりください。			
5/25 (月)	天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・さつまいも天)	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 383 kcal
	ピーフンとひき肉の中華炒め	・小麦	たんぱく質 13.7 g
	オクラとコーンの洋風煮		脂質 19.8 g
	キャベツとツナの和風炒め〇	・小麦	炭水化物 38.4 g
	なすの煮浸し	・小麦	カルシウム 35 mg
	がんもの煮物	・小麦	食塩相当量 1.6 g
	白身魚のフライの衣に風味のあるあおさを混ぜ合わせました。		
5/26 (火)	豚肉と野菜のBBQソース炒め/白身魚の磯辺フライ	・小麦	エネルギー 382 kcal
	野菜つくね〇/マカロニのゆかり風味	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 16.6 g
	わかめとさつまいもの和風煮〇	・卵・小麦	脂質 20.8 g
	ピーマンとメンマの中華炒め	・小麦	炭水化物 37.7 g
	こんにゃくと椎茸の和風煮〇	・小麦	カルシウム 42 mg
	香の物		食塩相当量 2.8 g
	しろ菜は白菜の仲間、クセのない葉野菜です。		
5/27 (水)	豆腐ハンバーグ デミグラスソース/スパゲティソテー/揚げじゃが コンソメ味	・卵・小麦	エネルギー 381 kcal
	豚肉と舞茸のピリ辛炒め	・小麦	たんぱく質 11.8 g
	紫キャベツのピクルス	・小麦	脂質 25.1 g
	しろ菜とベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分	炭水化物 28.0 g
	大根の煮物〇	・小麦	カルシウム 18 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.5 g
	サバのソース煮は甘めのたれがおいしい一品です。		
5/28 (木)	サバのソース煮/ごぼうの炒め物/カレールー包み揚げ〇	・乳成分・小麦	エネルギー 399 kcal
	麻婆春雨	・小麦	たんぱく質 19.2 g
	カリフラワーと人参の中華炒め〇	・卵・小麦	脂質 21.3 g
	エリンギと小松菜の和風炒め〇	・小麦	炭水化物 36.9 g
	彩りたけのこしゅうまい	・小麦	カルシウム 44 mg
	しそひじき	・小麦	食塩相当量 2.8 g
	豚肉野菜巻フライはいんげんと人参を使用しています。		
5/29 (金)	鶏肉のレモンペッパー焼き/豚肉野菜巻フライ/塩焼そば	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 384 kcal
	こんにゃくと大根の炒め物〇	・小麦	たんぱく質 14.0 g
	ブロッコリーとコーンのコンソメ炒め		脂質 22.5 g
	イカの小判焼き		炭水化物 31.9 g
	厚揚げの味噌煮	・小麦	カルシウム 29 mg
	うぐいす豆		食塩相当量 2.3 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
ひじきの和風サラダは生姜風味です。			
5/25 (月)	肉団子の塩だれ炒め〇	・乳成分・小麦	エネルギー 539 kcal
	ひじきの和風サラダ	・小麦	たんぱく質 20.2 g
	ブリの西京焼き/人参と玉ねぎの炒め物〇	・小麦	脂質 13.7 g
	さつまいもの甘煮〇		炭水化物 83.4 g
	さつまいもの煮物	・小麦	カルシウム 20 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.4 g
	レモン香る真鯛カツは愛媛県産真鯛を使用しています。		
5/26 (火)	鶏肉のバジルオイル焼き/スパゲティソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 483 kcal
	レモン香る真鯛カツ	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 12.7 g
	根菜とこんにゃくの炒め物	・小麦	脂質 14.4 g
	大根のゆかり和え〇		炭水化物 73.3 g
	香の物	・小麦	カルシウム 17 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.6 g
	しろ菜は白菜の仲間、クセのない葉野菜です。		
5/27 (水)	たらのごまバター焼き風/人参としろ菜の炒め物〇	・乳成分・小麦	エネルギー 531 kcal
	野菜とさつまいものピリ辛炒め〇	・卵・小麦	たんぱく質 20.1 g
	コーンコロケ/マカロニソテー	・小麦	脂質 12.3 g
	焼売	・卵・小麦	炭水化物 82.0 g
	りんごシロップ漬		カルシウム 26 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.1 g
	やわらかく仕上げたヒレカツをご用意しました。		
5/28 (木)	ヒレカツ/ビーフンの炒め物/オクラ煮	・卵・小麦	エネルギー 492 kcal
	野菜とわかめの中華炒め〇	・小麦	たんぱく質 13.9 g
	豚バラ大根〇	・小麦	脂質 14.7 g
	ちくわと人参の煮物〇	・小麦	炭水化物 73.6 g
	香の物		カルシウム 47 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.6 g
	煮物は美味しいと好評です。こんにゃくと麩の煮物をお楽しみください。		
5/29 (金)	カレイの香草焼き/玉ねぎとピーマン炒め物	・乳成分・小麦	エネルギー 502 kcal
	マカロニと玉ねぎのコンソメ炒め	・小麦	たんぱく質 18.2 g
	れんこんつくね〇/キャベツと人参のソテー〇	・卵・乳成分・小麦	脂質 13.2 g
	こんにゃくと麩の煮物〇	・小麦	炭水化物 77.2 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 16 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.4 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、玉子やさつまいも揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウィンナー等)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
まぐろカツはお好みでソースやわさび醤油をかけてお召し上がりください。			
5/25 (月)	豚肉とキャベツのトマトソース和え○	・小麦	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 41.7 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 2.2 g
	まぐろカツ／スパゲティのBBQソース炒め	・小麦	
	豆と玉ねぎのカレー煮	・小麦	
	小松菜とあさりの中華炒め○	・小麦	
	オクラと湯葉のお浸し	・小麦	
	椎茸とこんにゃくの煮物○	・小麦	
	ブロッコリーとコーンの炒め物○	・小麦	
【新メニュー】錦糸卵をまぶした海鮮焼売をお楽しみください。			
5/26 (火)	カレイの香草焼き／玉ねぎとうまい菜の炒め物／三角えび春巻き	・乳成分・小麦・えび	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 25.9 g 炭水化物 30.9 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 3.4 g
	豚肉といんげんの甘辛炒め○	・小麦	
	カリフラワーとツナのバター風味ソテー	・乳成分	
	アスパラとベーコンの中華ごま炒め○	・卵・乳成分・小麦	
	木耳の酢物		
	錦糸焼売 NEW	・卵・小麦・えび	
	ひじきとちくわの煮物	・卵・小麦	
香の物			
ホクホク食感の栗かぼちゃを煮物にしました。			
5/27 (水)	豚肉の南部焼き／ピーマンの炒め物／れんこん肉詰めフライ	・卵・小麦	エネルギー 419 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.9 g 炭水化物 31.3 g カルシウム 40 mg 食塩相当量 3.4 g
	赤魚の粕漬け焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・卵・小麦	
	ピーマンとしらすの炒め物	・小麦	
	ブロッコリーとメンマの中華炒め	・小麦	
	キャベツと人参の塩炒め○		
	大根とハムの洋風煮○	・乳成分	
	かぼちゃの煮物	・小麦	
香の物			
豚肉野菜巻フライはいんげんと人参を使用しています。			
5/28 (木)	アジの塩だれ焼き／塩焼そば／豚肉野菜巻フライ	・卵・小麦	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.7 g 炭水化物 32.3 g カルシウム 117 mg 食塩相当量 3.0 g
	牛肉のすき焼き風	・小麦	
	ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦	
	チンゲン菜とチャンポンの中華炒め○	・小麦	
	じゃがいもときのこのバジルソテー○	・乳成分・小麦	
	結び昆布と麩の煮物	・小麦	
	切干大根煮○	・小麦	
香の物			
【注意！】大根とイカの中華炒めは電子レンジであたためすぎると破裂する可能性がございます。			
5/29 (金)	豚肉とさつまいものジンジャーソース炒め○／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 39.1 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.6 g
	タラの柚子胡椒焼き／キャベツと人参の炒め物○	・小麦	
	しろ菜とコーンのそぼろ炒め	・小麦	
	大根とイカの中華炒め○	・小麦	
	ひじきの和風サラダ	・小麦	
	ごぼうの味噌煮○	・小麦	
	人参信田の煮物	・小麦	
若桃甘露煮			

※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。

5月25日(月)～5月29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
5/25(月)	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	卵・乳成分・小麦・えび
5/26(火)	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	卵・乳成分・小麦・えび
5/27(水)	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g	卵・乳成分・小麦
5/28(木)	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	卵・小麦
5/29(金)	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

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	
5/25(月)	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g	小麦
5/26(火)	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	小麦
5/27(水)	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	小麦
5/28(木)	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	乳成分・小麦
5/29(金)	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	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)								
	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		
5/25(月)	鶏肉の麩焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g	小麦・えび	
	鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g	小麦・卵・乳成分	
	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g	小麦・卵・えび	
	シーフードカレー	286 kcal	18.8 g	15.3 g	22.0 g	2.4 g	小麦・卵・乳成分・えび	
	八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g	小麦・卵・えび・かに	

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