



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
5/4 (月)	ひじきの和風サラダは生姜風味のさっぱりした味わいです。		
	豚肉と野菜のバジルソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal
	じゃがいもとベーコンの塩炒め〇	・卵・乳成分	たんぱく質 11.3 g
	ひじきの和風サラダ	・小麦	脂質 26.2 g
	こんにゃくと小松菜の甘辛炒め	・小麦	炭水化物 26.7 g
	なすの胡麻カレー焼き		カルシウム 41 mg
	肉団子 トマトソース〇	・乳成分・小麦	食塩相当量 2.5 g
5/5 (火)	棒餃子はお好みで醤油やポン酢をかけてお召し上がりください。		
	サワラの粕漬け焼き/いんげんと人参のソテー〇/棒餃子	・卵・小麦	エネルギー 381 kcal
	野菜と豚肉の中華炒め〇	・小麦	たんぱく質 17.6 g
	ごぼうとウインナーの味噌炒め		脂質 25.7 g
	ピーマンとしらすの和風煮	・小麦	炭水化物 26.9 g
	大根のおかか煮〇	・小麦	カルシウム 29 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.0 g
5/6 (水)	豚肉と野菜の炒め物はシンプルな焼肉のたれで仕上げました。		
	豚肉と野菜の炒め物/ちくわの磯辺天	・小麦	エネルギー 381 kcal
	マカロニとキャベツのスープ煮〇	・乳成分・小麦	たんぱく質 16.2 g
	わかめとあさりの中華煮	・小麦	脂質 20.4 g
	人参とカリフラワーのバター風味ソテー〇	・乳成分	炭水化物 35.8 g
	椎茸と人参の生姜煮〇	・小麦	カルシウム 50 mg
	白桃シロップ漬け		食塩相当量 3.0 g
5/7 (木)	【新メニュー】厚揚げに甘辛い柚子胡椒のたれがよく合います。		
	カレーの香草焼き/人参と玉ねぎのソテー〇/イカ入り練りフライ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal
	大根とひき肉の中華ごま炒め〇	・小麦	たんぱく質 15.4 g
	木耳酢物		脂質 20.5 g
	じゃがいもの玉子炒め〇	・卵・小麦	炭水化物 34.0 g
	厚揚げの甘辛柚子胡椒だれ焼き NEW	・小麦	カルシウム 22 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 2.5 g
5/8 (金)	タンドリーチキンは十数種類の香辛料を配合したソースを使用しています。		
	タンドリーチキン/ビーフンの炒め物/レンコン肉詰めフライ	・乳成分・小麦	エネルギー 384 kcal
	野菜とあげの中華煮	・小麦	たんぱく質 12.4 g
	青菜のおひたし	・小麦	脂質 21.0 g
	ブロッコリーと人参のコンソメ炒め〇		炭水化物 36.6 g
	さつまいもの甘煮〇		カルシウム 51 mg
	香の物		食塩相当量 2.8 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
5/4 (月)	とんかつはソースや醤油をかけてお召し上がりください。		
	とんかつ	・乳成分・小麦	エネルギー 481 kcal
	パプリカと平サヤいんげんの中華炒め	・小麦	たんぱく質 12.1 g
	大根とあさりのきんぴら〇	・小麦	脂質 12.8 g
	こんにゃくと人参の煮物〇	・小麦	炭水化物 76.8 g
	さつま揚げの和風煮	・小麦	カルシウム 23 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.5 g
5/5 (火)	ピーマンメンチカツはめずらしいと人気の一品です。		
	豚肉としろ菜のカレー炒め	・小麦	エネルギー 540 kcal
	マカロニと野菜のバター風味ソテー	・乳成分・小麦	たんぱく質 15.7 g
	ごま油香る国産ピーマンメンチカツ〇	・小麦	脂質 18.1 g
	焼きなすの塩だれ	・小麦	炭水化物 78.2 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 14 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.3 g
5/6 (水)	塩こうじは日本の伝統的な発酵調味料です。		
	サバの塩こうじ焼き/ごぼうと人参の煮物	・小麦	エネルギー 512 kcal
	にら饅頭〇	・小麦	たんぱく質 19.0 g
	ビーフンと野菜の中華炒め	・小麦	脂質 16.1 g
	厚揚げの煮物	・小麦	炭水化物 73.1 g
	香の物	・小麦	カルシウム 12 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.6 g
5/7 (木)	うまい菜は肉厚な葉をもつ野菜です。		
	豚肉の西京焼き/スパゲティソテー	・卵・小麦	エネルギー 536 kcal
	野菜と大豆の中華炒め〇	・小麦	たんぱく質 16.6 g
	棒餃子/うまい菜と人参の炒め物〇	・小麦	脂質 18.1 g
	大根の煮物〇	・小麦	炭水化物 74.3 g
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	カルシウム 29 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.1 g
5/8 (金)	和食の定番、ひじき煮をご用意しました。		
	ブリのサンショウ焼き/いんげんと人参の炒め物	・小麦	エネルギー 481 kcal
	パプリカと小松菜のバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 19.3 g
	ひじき煮〇	・小麦	脂質 16.3 g
	椎茸とうずら卵の煮物	・卵・小麦	炭水化物 66.2 g
	香の物		カルシウム 59 mg
	ごはん〇		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
5/4 (月)	【新メニュー】揚げたじゃがいもにコーンポタージュの風味をつけました。		
	豚肉と野菜のポン酢炒め〇	・小麦	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.5 g 炭水化物 30.7 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 2.9 g
	まぐろカツ/マカロニソテー	・小麦	
	カリフラワーとウインナーの中華ごま炒め	・小麦	
	いんげんと帆立の甘辛炒め	・小麦	
	オクラと人参の和風煮	・小麦	
	揚げじゃが コンポタ風味 NEW	・乳成分・小麦	
	大根のツナ煮〇		
つみれの煮物	・卵・小麦		
5/5 (火)	餃子風味の具材をメンチカツにしました。		
	豚肉の香草焼き/しろ菜と人参の炒め物〇/ホッケの西京焼き	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 442 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.6 g 炭水化物 30.2 g カルシウム 25 mg 食塩相当量 3.1 g
	餃子風メンチ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦	
	アスパラとあさりの玉子炒め	・卵・小麦	
	ねぎとマッシュルームの塩炒め〇		
	紫キャベツのピクルス	・小麦	
	厚揚げと人参の煮物〇	・小麦	
	玉ねぎとれんこんのコンソメ煮		
若桃甘露煮			
5/6 (水)	牛肉入りのカレーをお楽しみください。		
	豆腐ステーキ/ビーフンの炒め物/国産ぶりキャベツカツ〇	・小麦	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 27.1 g 炭水化物 40.6 g カルシウム 132 mg 食塩相当量 3.2 g
	ビーフカレー	・小麦	
	野菜入り鶏つくね〇	・小麦	
	大根とうまい菜の和風炒め〇	・小麦	
	白菜と木耳の中華煮	・小麦	
	人参信田の煮物	・小麦	
	ブロッコリーとパプリカのコンソメ炒め		
香の物			
5/7 (木)	食べ応えのあるとんかつをご用意しました。		
	とんかつ/塩焼きそば	・乳成分・小麦	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 24.3 g 炭水化物 42.4 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 3.2 g
	サバの幽庵焼き/根菜の煮物〇	・小麦	
	チヂミ〇	・卵・小麦	
	エリンギとハムのソテー〇	・乳成分	
	平サヤいんげんとこんにやくのピリ辛そぼろ炒め	・小麦	
	さつまいもの洋風煮〇		
	ひじきの煮物	・小麦	
香の物	・小麦		
5/8 (金)	【新メニュー】プロヴァンス料理は、フランス料理のひとつでトマトやにんにくを使用しています。		
	ホキのプロヴァンス風/キッシュ風〇/スパゲティソテー NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.3 g 炭水化物 27.7 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 2.7 g
	豚肉と舞茸のバター風味ソテー〇	・乳成分	
	パプリカと玉ねぎのレモンペッパーソテー	・乳成分・小麦	
	焼きなすのデミソースがけ NEW	・小麦	
	オクラと小えびのコンソメ煮	・えび	
	ミニシュークリーム	・卵・乳成分・小麦	
	野菜とベーコンのソテー	・卵・乳成分・小麦	
芽キャベツのカレー煮	・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、玉子やさつまいも、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4日(月)~5月8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
5/4(月)	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
5/5(火)	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
5/6(水)	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
5/7(木)	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
5/8(金)	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

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	
5/4(月)	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
5/5(火)	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
5/6(水)	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
5/7(木)	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
5/8(金)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	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	
5/4(月)	鰯(カレイ)の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	小麦・卵・乳成分・かに
	汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	小麦・乳成分・落花生
	鱈(サワラ)の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	小麦・卵・乳成分
	和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦
	鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 g	小麦・卵・乳成分

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



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
	りんごシロップ漬け		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。

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