



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
6/8 (月)	ハンバーグは黒酢を使用したあんでさっぱりと食べられます。		
	ハンバーグ 黒酢あん〇／春巻き	・乳成分・小麦	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.7 g
	ナポリタン風スパゲティ〇	・乳成分・小麦	たんぱく質 14.7 g
	玉ねぎとじゃがいものツナ炒め〇	・小麦	脂質 19.2 g
	小松菜とコーンの洋風煮		炭水化物 39.2 g
	厚揚げの生姜醤油焼き	・小麦	カルシウム 129 mg
	つみれの煮物	・卵・小麦	食塩相当量 2.8 g
6/9 (火)	「卵」が6と9に似ていることからたまごの日に制定されています。玉子炒めをご用意しました。		
	豚肉とキャベツの玉子炒め	・卵・小麦	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.9 g
	タラのサンショウ焼き／マカロニの炒め物	・小麦	たんぱく質 17.9 g
	平サヤいんげんと人参の中華炒め	・乳成分・小麦	脂質 22.9 g
	わかめとこんにゃくの煮物〇	・小麦	炭水化物 27.5 g
	大学芋〇	・小麦	カルシウム 48 mg
	香の物		食塩相当量 2.7 g
6/10 (水)	鮭フライはお好みで醤油やオーロラソースをかけてお召上がりください。		
	鮭フライ〇／にら饅頭〇／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	エネルギー 399 kcal たんぱく質 28.2 g
	大根と豚肉のバター醤油風味炒め〇	・乳成分・小麦	たんぱく質 28.2 g
	オクラとあさりのソテー		脂質 22.4 g
	白菜とちくわの胡麻カレー炒め	・卵	炭水化物 32.9 g
	なすの甘酢煮	・小麦	カルシウム 32 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.6 g
6/11 (木)	チャプチェは春雨を使用したメニューです。ピリ辛な味付けにしました。		
	鶏肉の香草焼き／玉ねぎとキャベツの炒め物〇／メンチカツ	・乳成分・小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.6 g
	チャプチェ	・小麦	たんぱく質 13.6 g
	ブロッコリーとハムの中華煮	・乳成分・小麦	脂質 24.4 g
	ひじき煮	・卵・小麦	炭水化物 28.8 g
	こんにゃくと椎茸の和風煮〇	・小麦	カルシウム 37 mg
	香の物		食塩相当量 3.0 g
6/12 (金)	国産野菜を使用したふわふわ食感の豆腐ナゲットはいかがですか？		
	サバの塩焼き／豆腐ナゲット〇／オクラのだし煮	・小麦	エネルギー 384 kcal たんぱく質 16.2 g
	ピーマンとベーコンのバター風味ソテー〇	・卵・乳成分	たんぱく質 16.2 g
	野菜とメンマの炒め物〇	・小麦	脂質 26.6 g
	きんぴらごぼう	・小麦	炭水化物 28.0 g
	大根の中華煮〇	・小麦	カルシウム 27 mg
	茶福豆		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
6/8 (月)	道産男爵コロッケは牛肉が入っています。		
	肉団子のカレーソース〇	・乳成分・小麦	エネルギー 521 kcal たんぱく質 14.2 g
	ピーマンとメンマの中華炒め〇	・小麦	たんぱく質 14.2 g
	道産男爵コロッケ〇／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	脂質 12.4 g
	大根の味噌煮〇	・小麦	炭水化物 85.6 g
	ちくわの煮物	・小麦	カルシウム 19 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.7 g
6/9 (火)	「卵」が6と9に似ていることからたまごの日に制定されています。うずら卵の和風煮をご用意しました。		
	白身魚フライ／ソース焼そば	・小麦	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g
	白菜とハムの洋風煮	・乳成分	たんぱく質 17.3 g
	ピーマンとひき肉のピリ辛炒め	・小麦	脂質 11.6 g
	高野豆腐と人参の中華煮〇	・小麦	炭水化物 81.7 g
	うずら卵の和風煮	・卵・小麦	カルシウム 39 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.0 g
6/10 (水)	手作りのかき揚げは小えびを加えて香り良く仕上げました。		
	豚肉と野菜のトマトソース和え	・小麦	エネルギー 495 kcal たんぱく質 13.1 g
	ひじき煮〇	・小麦	たんぱく質 13.1 g
	ねぎと小えびのかき揚げ〇	・小麦・えび	脂質 15.4 g
	こんにゃくと麩の煮物〇	・小麦	炭水化物 75.7 g
	香の物		カルシウム 53 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.6 g
6/11 (木)	お好み焼きはソースの他にポン酢で食べるのもおすすめです。		
	ブリのサンゾク焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物〇	・小麦	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.5 g
	春雨中華サラダ〇	・小麦	たんぱく質 18.5 g
	じゃがいもとベーコンのソテー〇	・卵・乳成分	脂質 19.8 g
	お好み焼き〇	・卵・小麦・えび	炭水化物 71.2 g
	香の物	・小麦	カルシウム 37 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.8 g
6/12 (金)	国産鶏肉を使用したチキンカツをお楽しみください。		
	チキンカツ〇	・小麦	エネルギー 514 kcal たんぱく質 14.8 g
	根菜の中華ごま炒め〇	・小麦	たんぱく質 14.8 g
	野菜とウインナーの炒め物〇	・小麦	脂質 16.0 g
	ごぼうと椎茸の煮物〇	・小麦	炭水化物 76.4 g
	香の物	・小麦	カルシウム 117 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
いよかん入り豆乳ココアドーナツはあたためるとふんわりとした食感になります。					
6/8 (月)	鮭フライ○・エビフライ／塩焼そば	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 22.2 g 炭水化物 39.3 g カルシウム 83 mg 食塩相当量 2.2 g		
	豚肉と野菜の味噌炒め○				
	ごぼうとねぎの中華ごま炒め	・小麦			
	小松菜とハムの洋風煮	・乳成分			
	オクラとはんぺんの煮物	・卵・小麦			
	結び昆布と人参の煮物○	・小麦			
	ピリ辛こんにゃく○	・小麦			
	いよかん入り豆乳ココアドーナツ○				
「卵」が6と9に似ていることからたまごの日に制定されています。うずら卵の和風煮をご用意しました。					
6/9 (火)	豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒め○／ピーマン肉詰めフライ	・乳成分・小麦	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 31.4 g 炭水化物 27.6 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 3.0 g		
	豆腐の包み焼き トマトソースがけ NEW	・卵・乳成分・小麦			
	ブロッコリーとあさりのコンソメ炒め				
	大根の中華煮○	・小麦			
	きのこさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦			
	鶏肉の八幡巻き	・小麦			
	チンゲン菜とメンマの炒め物○	・小麦			
	うずら卵の和風煮	・卵・小麦			
ブリの香辛焼きはにんにくや胡麻油、七味唐辛子を使用しています。					
6/10 (水)	ブリの香辛焼き／いんげんとしめじの炒め物○／イカ入り練りフライ	・卵・小麦	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.0 g 炭水化物 42.7 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 3.1 g		
	塩こうじ肉じゃが○	・小麦			
	マカロニとベーコンのBBQソース炒め	・卵・乳成分・小麦			
	白菜とレモンザーサイの炒め物○				
	れんこんとしらすのソテー				
	ごぼうの煮物○	・小麦			
	人参信田の和風煮	・小麦			
	焼売	・乳成分・小麦			
にんにくやしょうがで味付けしたシンプルな鶏肉の唐揚げをお楽しみください。					
6/11 (木)	国産鶏肉の唐揚げ○／ビーフンの炒め物○	・乳成分・小麦	エネルギー 384 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 23.9 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 2.9 g		
	タラのタンドリー焼き／人参と小松菜の炒め物○	・乳成分・小麦			
	ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦			
	アスパラとウインナーのソテー				
	キャベツと竹輪の和風煮○	・卵・小麦			
	わかめと豆腐の煮物	・小麦			
	カリフラワーとマッシュルームのバジルソテー	・乳成分・小麦			
	香の物				
カレイの照り焼きはアクセントにピーナッツを加えました。					
6/12 (金)	豚肉とカニカマの中華炒め○／大葉春巻き	・卵・小麦・かに	エネルギー 430 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.5 g 炭水化物 39.3 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 3.1 g		
	カレイのピーナッツ照り焼き／玉ねぎとうまい菜の炒め物○	・小麦・落花生			
	ピーマンとツナのソース炒め○				
	お好み焼き○	・卵・小麦・えび			
	ブロッコリーとれんこんの和風煮	・小麦			
	さつまいもとひき肉の洋風炒め○				
	切干大根煮○	・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。事前に穴をあげたり、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。

6月8日(月)～6月12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
6/8(用)	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
6/9(火)	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
6/10(水)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
6/11(木)	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
6/12(金)	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

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		
6/8(用)	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
6/9(火)	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
6/10(水)	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
6/11(木)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
6/12(金)	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

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		
6/8(用)	牛肉の洋風ソース	272 kcal	19.5 g	13.5 g	21.0 g	2.4 g	乳成分・小麦・えび
	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	卵・乳成分・小麦・かに
	鶏肉のレモンペッパー焼き	284 kcal	20.0 g	15.3 g	19.3 g	1.7 g	乳成分・小麦
	鰯(サワラ)の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.6 g	19.4 g	1.4 g	小麦
	トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・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