



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
6/29 (月)	豆のごま和えサラダは、ごまの風味でまろやかな味わいです。		
	豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦	エネルギー 384 kcal
	じゃがいもと玉ねぎのコンソメ炒め〇	・卵・乳成分	たんぱく質 13.4 g
	豆のごま和えサラダ	・小麦	脂質 25.2 g
	こんにゃくと小松菜の炒め物	・小麦	炭水化物 28.7 g
	厚揚げのおかか醤油焼き	・小麦	カルシウム 41 mg
	焼売	・乳成分・小麦	食塩相当量 1.9 g
6/30 (火)	サワラは漢字では「鱈」と書きます。春になると産卵のために沿岸に寄ってくるため、漁期になります。		
	サワラのトマトソース焼き/いんげんと人参のソテー〇/イカ入り練りフライ	・卵・小麦	エネルギー 384 kcal
	野菜と豚肉の中華炒め〇	・小麦	たんぱく質 19.1 g
	わかめと高野豆腐の煮物	・小麦	脂質 23.3 g
	ごぼうと人参の和風炒め〇	・小麦	炭水化物 26.8 g
	大根のコンソメ煮〇		カルシウム 32 mg
	香の物		食塩相当量 2.2 g
7/1 (水)	ゴーヤチャンプルーは沖縄料理です。チャンプルーとは、沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。		
	ゴーヤチャンプルー/ちくわの天ぷら〇	・卵・小麦	エネルギー 383 kcal
	マカロニとキャベツの洋風煮〇	・乳成分・小麦	たんぱく質 16.6 g
	ピーマンと玉ねぎのきんぴら	・小麦	脂質 20.9 g
	人参とあさりの中華炒め〇	・小麦	炭水化物 36.5 g
	焼きなすの蒲焼き味	・小麦	カルシウム 50 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 1.9 g
7/2 (木)	7/2は半夏生(はんげしょう)です。半夏生にはたこを食べる習慣があるので、たこ焼きをご用意しました。		
	マスの金山寺味噌焼き/人参と玉ねぎの炒め物〇/レンコン肉詰めフライ	・小麦	エネルギー 381 kcal
	大根と平サヤいんげんの胡麻カレー炒め〇		たんぱく質 15.0 g
	春雨の酢の物		脂質 22.4 g
	じゃがいもとピーマンの炒め物〇	・小麦	炭水化物 31.0 g
	たこ焼き	・卵・乳成分・小麦・えび	カルシウム 27 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.6 g
7/3 (金)	ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれています。		
	鶏肉のバジルオイル焼き/スパゲティソテー/棒餃子	・乳成分・小麦	エネルギー 382 kcal
	野菜とあげの煮物〇	・小麦	たんぱく質 13.7 g
	しる菜とさつま揚げの炒め煮	・卵・小麦	脂質 21.2 g
	ブロッコリーとひき肉の中華炒め〇	・小麦	炭水化物 35.2 g
	さつまいものレモン煮〇	・小麦	カルシウム 53 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
6/29 (月)	平サヤいんげんはシャキシャキとした食感が特徴です。		
	とんかつ	・乳成分・小麦	エネルギー 489 kcal
	パプリカと平サヤいんげんのコンソメ炒め		たんぱく質 12.1 g
	大根と人参のカレー炒め〇	・小麦	脂質 14.7 g
	焼きなすの中華風味	・小麦	炭水化物 74.4 g
	がんもの煮物	・小麦	カルシウム 27 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.3 g
6/30 (火)	豚肉と野菜の黒酢和えは、大妻黒酢と米黒酢のコクと香りがきいたタレで和えています。		
	豚肉と野菜の黒酢和え	・小麦	エネルギー 568 kcal
	マカロニと野菜のソテー〇	・小麦	たんぱく質 15.7 g
	棒餃子/うまい菜と人参の炒め物	・小麦	脂質 20.6 g
	こんにゃくと竹輪の和風煮〇	・小麦	炭水化物 80.3 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 25 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.3 g
7/1 (水)	ビーフンは米を原料とする、中国南部や東南アジアで親しまれている麺です。		
	サバの味噌煮/大根と人参の煮物〇	・小麦	エネルギー 494 kcal
	にら饅頭〇	・小麦	たんぱく質 18.8 g
	ビーフンと野菜の中華炒め〇	・小麦	脂質 14.6 g
	厚揚げと結び昆布の煮物	・小麦	炭水化物 72.4 g
	香の物	・小麦	カルシウム 24 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.9 g
7/2 (木)	豚肉のサンショウ焼きは、山椒の風味と青唐辛子のピリツとした辛味が特徴です。		
	豚肉のサンショウ焼き/スパゲティソテー	・卵・小麦	エネルギー 514 kcal
	野菜と大豆のオイスターソース炒め〇	・小麦	たんぱく質 18.7 g
	ごま油香る国産ピーマンメンチカツ〇	・小麦	脂質 14.1 g
	椎茸と麩の煮物	・小麦	炭水化物 76.4 g
	香の物		カルシウム 18 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.6 g
7/3 (金)	デザートに甘くて美味しいシュークリームをご用意しました。		
	アジの柚子胡椒焼き/キャベツと人参の炒め物〇	・小麦	エネルギー 485 kcal
	玉ねぎとパプリカの中華炒め〇	・小麦	たんぱく質 20.0 g
	干しえび入りかき揚げ〇	・小麦・えび	脂質 10.8 g
	ミニシュークリーム	・卵・乳成分・小麦	炭水化物 73.7 g
	焼売	・乳成分・小麦	カルシウム 68 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。事前には穴をあけたり、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
6/29 (月)	【注意!】いんげんとイカの和風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あります。		
	豚肉と野菜の柚子味噌炒め○		エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 25.4 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 20 mg 食塩相当量 2.1 g
	まぐろカツ／塩焼きそば	・小麦	
	カリフラワーとウインナーのケチャップ炒め	・乳成分	
	いんげんとイカの和風炒め	・小麦	
	オクラと人参の煮物	・小麦	
6/30 (火)	餃子風メンチは餃子をイメージしたジューシーなメンチカツです。		
	タンダリーポーク／しろ菜と人参の炒め物○／ホッケの南部焼き	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 453 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 26.0 g 炭水化物 31.4 g カルシウム 27 mg 食塩相当量 3.5 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バター風味炒め	・乳成分	
	玉ねぎとれんこんの和風煮○	・小麦	
	紫キャベツのピクルス	・小麦	
7/1 (水)	【新メニュー】チキンカレーは鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参が入った王道のカレーです。		
	豆腐ステーキ／いんげんと玉ねぎの炒め物○／国産ぶりキャベツカツ○	・小麦	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.7 g 炭水化物 34.7 g カルシウム 148 mg 食塩相当量 2.7 g
	パプリカと筍の炒め物	・小麦	
	大根とうまい菜の玉子炒め○	・卵・小麦	
	白菜とちゃんぽんの生姜煮	・小麦	
	人参信田の煮物	・小麦	
7/2 (木)	【注意!】おろしポン酢ソースは電子レンジで温められません。とんかつにかけてお召し上がりください。		
	とんかつ おろしポン酢ソース／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 48.0 g カルシウム 53 mg 食塩相当量 3.5 g
	アジの蒲焼き／根菜の煮物○	・小麦	
	チヂミ	・卵・小麦	
	エリンギとアスパラのコンソメ炒め○	・乳成分	
	平サヤいんげんとこんにやくの中華そば炒め	・小麦	
7/3 (金)	キッシュ風にはじゃがいも、かぼちゃ、人参、玉ねぎが入っています。		
	ホキのムニエル／キッシュ風○／マカロニのBBQソテー	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 30.0 g カルシウム 99 mg 食塩相当量 3.4 g
	豚肉と舞茸の塩だれ炒め○	・小麦	
	野菜入り鶏つくね○	・小麦	
	なすの和風煮	・小麦	
	小松菜と玉ねぎの煮物	・小麦・えび	

※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」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」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ります。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29日(月)～7月3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
6/29(月)	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		
6/30(火)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦		
7/1(水)	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		
7/2(木)	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		
7/3(金)	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		

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	
6/29(月)	コーンたっぷりフライとタンダリーチキン	954 kcal	45.9 g	62.6 g	55.2 g	48 mg	4.9 g	乳成分・小麦
6/30(火)	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
7/1(水)	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
7/2(木)	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
7/3(金)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・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	
6/29(月)	味噌おでん	277 kcal	18.3 g	14.8 g	19.3 g	2.2 g	卵・小麦・えび
	汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
	鰯(サワラ)の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	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
	鰯(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	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。

夕食 生協の夕食宅配 受付センター
 宅配 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
7/6 (月)	鶏肉のきじ焼きは甘辛い醤油ベースのタレで仕上げています。 鶏肉のきじ焼き／ごぼうと人参の炒め物／道産男爵のコロッケO	・乳成分・小麦	エネルギー 382 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 35.2 g カルシウム 23 mg 食塩相当量 2.5 g
	ミートスパゲティ	・乳成分・小麦	
	めかぶとオクラの和え物	・小麦	
	大根とさつま揚げのピリ辛炒めO	・卵・小麦	
	こんにやくと人参の和風煮O	・小麦	
	いよかん入り豆乳ココアドーナツO		
	今日は七夕です。星型のハンバーグをご用意しました。梅おろしソースでさっぱりとお召し上がりください。		
7/7 (火)	星型ハンバーグ 梅おろしソースO／マカロニソテー／ブロッコリーの煮物 NEW	・小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 32.8 g カルシウム 237 mg 食塩相当量 2.3 g
	野菜とベーコンのソテーO	・卵・乳成分	
	小松菜とあげの煮物	・小麦	
	ねぎとあさりの中華炒めO	・小麦	
	なすの塩だれ焼き	・小麦	
	黒豆	・小麦	
7/8 (水)	サバはEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。 サバのみりん醤油焼き／玉ねぎと人参の炒め物O／海老カツ NEW	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 383 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 31.3 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 2.6 g
	根菜とひき肉の胡麻カレー炒めO		
	豆のコンソメ炒めO		
	うまい菜と玉ねぎの中華煮	・小麦	
	高野豆腐とごぼうの煮物O	・小麦	
	香の物		
	今日は七夕です。星型のハンバーグをご用意しました。トマト風味のデミグラスソースをかけました。		
7/9 (木)	回鍋肉は、ピリ辛な味噌だれでごはんがすすむ味付けです。 回鍋肉	・小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.7 g 炭水化物 41.9 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.3 g
	あさりと枝豆のかき揚げO	・小麦	
	切干大根の煮物O	・卵・小麦	
	ブロッコリーとツナのBBQソース炒め	・小麦	
	さつまいもの甘煮O		
	しそひじき	・小麦	
7/10 (金)	カレイのごまバター焼き風はバター風味のソースに白と黒のごまを付けて焼いています。 カレイのごまバター焼き風／ビーフンの炒め物／北海道産たこのキャベツカツO	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 27.2 g カルシウム 32 mg 食塩相当量 3.1 g
	ピーマンと豚肉の中華煮O	・小麦	
	わかめとこんにやくの和風煮	・卵・小麦・かに	
	いんげんとウィンナーのバジルソテー	・乳成分・小麦	
	大根の洋風煮O		
	香の物	・小麦	
	今日は七夕です。星型のハンバーグをご用意しました。トマト風味のデミグラスソースをかけました。		

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
7/6 (月)	カレイの天ぷらは、お好みで調味料をかけてお召し上がりください。 カレイの天ぷら／ビーフンの炒め物	・小麦	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 82.9 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 1.3 g
	平サヤいんげんとコーンのソース炒めO		
	豚肉と野菜の中華炒め	・小麦	
	大根の和風煮O	・小麦	
	桃色団子		
	ごはんO		
	今日は七夕です。星型のハンバーグをご用意しました。トマト風味のデミグラスソースをかけました。		
7/7 (火)	星型ハンバーグ デミマソースO／ブロッコリーと人参の洋風煮	・小麦	エネルギー 481 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 76.5 g カルシウム 154 mg 食塩相当量 1.7 g
	人参とさつま揚げのコンソメ炒めO	・卵・小麦	
	ツナとキャベツのバジルスパゲティ	・乳成分・小麦	
	たこ焼き	・卵・乳成分・小麦・えび	
	しそひじき	・小麦	
	ごはんO		
7/8 (水)	チヂミは韓国料理のひとつです。醤油やポン酢などをお好みでかけてお召し上がりください。 鶏肉のきじ焼き／塩焼そば／チヂミO	・卵・小麦	エネルギー 540 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 79.1 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 1.8 g
	しろ菜とメンマの中華炒めO	・小麦	
	野菜とあげの炒め物	・小麦	
	揚げじゃが		
	黒豆	・小麦	
	ごはんO		
	今日は七夕です。星型のハンバーグをご用意しました。トマト風味のデミグラスソースをかけました。		
7/9 (木)	麻婆豆腐は、中国の四川省生まれの中華料理です。 ブリ大根	・小麦	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 72.6 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 1.7 g
	マカロニとピーマンのペペロン風ソテーO	・小麦	
	麻婆豆腐	・小麦	
	椎茸と麩の煮物	・小麦	
	香の物		
	ごはんO		
7/10 (金)	豚肉と野菜のちゃんぽん風炒めは長崎名物のちゃんぽんをイメージした炒め物です。 豚肉と野菜のちゃんぽん風炒め	・乳成分・小麦	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 70.0 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 2.6 g
	焼売	・卵・小麦	
	野菜とあさりの味噌炒めO		
	厚揚げの中華煮	・小麦	
	香の物		
	ごはんO		
	今日は七夕です。星型のハンバーグをご用意しました。トマト風味のデミグラスソースをかけました。		

※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
7/6 (月)	イカキャベツカツは、アクセントで紅生姜が入っています。		
	イカキャベツカツ／ヒレカツ／焼そば	・卵・小麦	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.3 g
	豚肉と野菜の黒酢和え	・小麦	脂質 24.9 g
	カリフラワーとはんぺんのオイスターソース煮	・卵・小麦	炭水化物 46.0 g
	チンゲン菜とねぎの中華炒め	・乳成分・小麦	カルシウム 43 mg
	いんげんのそぼろ炒め	・小麦	食塩相当量 3.0 g
	厚揚げと結び昆布の煮物	・小麦	
焼きなすのおかか醤油	・小麦		
焼売	・乳成分・小麦		
7/7 (火)	本日は七夕です。星型のハンバーグをご用意しました。【注意！】うまい菜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あります。		
	星型ハンバーグ ハニーマスタードソース／スパゲティソテー／サバの南部焼き	・小麦	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.5 g
	すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦	脂質 27.5 g
	大根とあげの甘辛炒め	・小麦	炭水化物 43.6 g
	人参とちくわの煮物	・小麦	カルシウム 240 mg
	うまい菜とイカの中華炒め	・小麦	食塩相当量 3.0 g
	オクラとマッシュルームの洋風煮		
ごぼうの煮物	・小麦		
香の物			
7/8 (水)	世界の料理(アメリカ)のチキンとポークのBBQソース焼きに、パインを添えて甘辛い一品に仕上げました。		
	チキンとポークのBBQソース焼き パイン添え／マカロニソテー NEW	・卵・小麦	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.2 g
	白身魚天ぷら オレンジソースがけ／キャベツの炒め物 NEW	・小麦	脂質 29.5 g
	小松菜とウインナーのバター風味ソテー	・乳成分	炭水化物 37.4 g
	いんげんとツナのコンソメ煮	・乳成分・小麦・えび	カルシウム 42 mg
	ガーリックシュリンプ風 NEW	・小麦	食塩相当量 3.3 g
	じゃがいもとコーンのジンジャーソース炒め	・小麦	
ブロッコリーと豆のケチャップソテー	・乳成分		
豆乳ドーナツ NEW			
7/9 (木)	ピーマンに含まれるビタミンEやβカロテンは、油と組み合わせると吸収率がアップします。		
	赤魚のサンゾク焼き／ごま油香る国産ピーマンメンチカツ／ブロッコリーの煮物	・小麦	エネルギー 430 kcal たんぱく質 25.5 g
	豚肉と野菜の中華ごま炒め	・小麦	脂質 23.7 g
	大根とベーコンのバジル炒め	・卵・乳成分・小麦	炭水化物 30.4 g
	平サヤいんげんとささみの炒め物	・小麦	カルシウム 51 mg
	野菜とあさりのオイスターソース炒め	・小麦	食塩相当量 3.1 g
	かぼちゃの煮物	・小麦	
れんこんとカニカマのソテー	・卵・小麦・かに		
香の物	・小麦		
7/10 (金)	ゆずは、黄色く熟してから収穫する「黄ゆず」が多く流通しています。奈良時代から栽培されており、歴史の古いかんきつです。		
	サワラの西京焼き／切干大根の煮物／ポテトチキンロール	・卵・小麦	エネルギー 403 kcal たんぱく質 22.0 g
	鴨つくねのゆず風味あん	・小麦	脂質 19.6 g
	野菜とハムの炒め物	・乳成分・小麦	炭水化物 34.9 g
	キャベツとメンマの中華炒め	・小麦	カルシウム 55 mg
	オクラとごぼうの和風煮	・小麦	食塩相当量 2.9 g
	さつまいもの甘煮		
カリフラワーと玉子の塩炒め	・卵		
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」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」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。※食材によって産地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。

7月6日(月)～7月10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
7/6(月)	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
7/7(火)	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
7/8(水)	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
7/9(木)	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
7/10(金)	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

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
7/6(月)	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
7/7(火)	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
7/8(水)	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
7/9(木)	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
7/10(金)	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

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
7/6(月)	回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	鯖(サバ)と鰯(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	卵・小麦・えび・かに
	鰯(カレイ)のトマトソースがけ	284 kcal	20.0 g	14.6 g	22.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦・えび
	照り焼きチキン	283 kcal	19.9 g	13.4 g	23.2 g	2.0 g	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
 宅配 0120-228-566

<受付時間> 月曜日～金曜日 10:00～18:30