



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
6/22 (月)	【新メニュー】とんかつ 柑橘和風あんかけは新メニューです。さっぱりとした柑橘の風味が香ります。		
	とんかつ 柑橘和風あんかけ/スパゲティソテー NEW	・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 40.3 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 2.8 g
	じゃがいもと豆の胡麻カレー炒め〇		
	ブロッコリーとあさりの洋風煮〇		
	野菜の中華炒め	・小麦	
	うずら卵とこんにゃくの煮物〇	・卵・小麦	
照り焼き肉団子〇	・乳成分・小麦		
6/23 (火)	高野豆腐は豆腐を凍らせて熟成させ、乾燥させた保存食品です。「凍り豆腐」「凍み豆腐」とも呼ばれます。		
	白身魚フライ/ビーフンの炒め物/イカの小判焼き	・小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 41.2 g カルシウム 36 mg 食塩相当量 2.8 g
	大根と豚肉の味噌煮〇	・小麦	
	オクラとしらすのコンソメ煮〇		
	キャベツとツナの中華炒め〇	・小麦	
	高野豆腐と椎茸の煮物	・小麦	
香の物			
6/24 (水)	焼きなすの中華ごま風味に使用しているタレは、ごまの風味とネギ、ラージャンの辛味を効かせています。		
	ガリバタ風ポーク/玉ねぎとしろ菜の炒め物〇/レモン香る真鯛カツ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 24.6 g 炭水化物 25.9 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.0 g
	ピーマンと竹輪の中華炒め	・卵・小麦	
	カリフラワーと玉子の和風炒め〇	・卵・小麦	
	ひじきの炒め煮〇	・小麦	
	焼きなすの中華ごま風味	・小麦	
若桃甘露煮			
6/25 (木)	春雨サラダしそ風味は緑豆春雨のつるつとした食感に爽やかなしそが香るさっぱりとした味わいです。		
	赤魚の柚子胡椒焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物〇/ハムカツ	・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 31.8 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 2.9 g
	パプリカとベーコンの塩だれ炒め〇	・卵・乳成分・小麦	
	春雨サラダ しそ風味	・小麦	
	野菜とさつま揚げの炒め物〇	・卵・小麦	
	さつまいもの煮物〇	・小麦	
香の物			
6/26 (金)	野沢菜は、18世紀に野沢温泉村で栽培が始まったと伝わる、長野県を代表する伝統野菜です。		
	ハンバーグ ケチャップソース〇/マカロニソテー/国産ぶりキャベツカツ〇	・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 20.8 g 炭水化物 34.0 g カルシウム 96 mg 食塩相当量 2.3 g
	豚肉とこんにゃくの和風炒め	・小麦	
	大根とメンマの中華煮〇	・小麦	
	じゃがいもと玉ねぎのソテー〇		
	厚揚げとごぼうの煮物〇	・小麦	
香の物	・小麦		

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
6/22 (月)	揚げじゃがはコンポタ風味に仕上げました。コーンの甘い風味がじゃがいもによく合います。		
	豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.3 g 炭水化物 75.4 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 2.0 g
	大根と大豆のコンソメ煮〇		
	いなり餃子/ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦	
	揚げじゃが コンポタ風味	・乳成分・小麦	
	さつま揚げの煮物	・小麦	
ごはん〇			
6/23 (火)	【新メニュー】ミニチキンは黒胡椒のスパイス感が特徴のひとくちサイズのフライドチキンです。		
	ホッケの塩こうじ焼き/オクラのだし煮/きんぴらごぼう	・小麦	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 70.1 g カルシウム 32 mg 食塩相当量 1.6 g
	白菜とあさりの中華煮	・小麦	
	野菜とひき肉のコンソメ炒め〇		
	ミニチキン NEW	・卵・乳成分・小麦	
	香の物	・小麦	
ごはん〇			
6/24 (水)	らっきょうの独特の香りは硫化アリルという成分です。		
	ハンバーグ カレーソース〇/オムレツ〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 78.2 g カルシウム 37 mg 食塩相当量 2.3 g
	マカロニナポリタン〇	・卵・乳成分・小麦	
	こんにゃくと平サヤいんげんの煮物	・小麦	
	大根の煮物〇	・小麦	
	香の物		
ごはん〇			
6/25 (木)	【新メニュー】鶏肉のガーリックソース焼きは、ガーリックの風味とレモンの酸味が楽しめます。		
	鶏肉のガーリックソース焼き/スパゲティソテー/揚げ焼売 NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 78.7 g カルシウム 34 mg 食塩相当量 1.9 g
	うまい菜と人参の和風煮	・小麦	
	野菜の味噌炒め〇		
	麩と竹輪の煮物〇	・小麦	
	黒豆	・小麦	
ごはん〇			
6/26 (金)	さつまいもレモン煮は、レモン、出汁、砂糖、醤油で煮ています。さっぱりと食べられます。		
	タラの香草焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物〇	・乳成分・小麦	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.6 g 炭水化物 73.0 g カルシウム 55 mg 食塩相当量 2.5 g
	わかめとあげの煮物〇	・小麦	
	肉団子の八宝菜風〇	・乳成分・小麦	
	さつまいもレモン煮〇	・小麦	
	香の物		
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
6/22 (月)	レモン香る真鯛のカツは瀬戸内産レモン果皮を使用し、爽やかな風味に仕上げました。		
	ハンバーグ デミグラスソース〇／玉ねぎと人参のソテー〇／目玉風オムレツ〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 22.0 g 炭水化物 41.4 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 3.4 g
	レモン香る真鯛のカツ／ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦	
	しめじとメンマの炒め物〇	・小麦	
	大根とウインナーの中華煮〇	・小麦	
	ひじきの和風サラダ	・小麦	
	ブロッコリーのおかか炒め	・小麦	
	焼きなすの蒲焼味	・小麦	
つみれの煮物	・卵・小麦		
6/23 (火)	多菜包子はキャベツ、たまねぎ、ひじきなどの具を豚肉と鶏肉の生地に混ぜ込み薄皮で包んでいます。		
	青椒肉絲／多菜包子〇	・小麦	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 30.5 g 炭水化物 39.5 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 3.2 g
	アジのみぞれあん／スパゲティソテー	・小麦	
	アスパラとツナのソテー〇	・小麦	
	キャベツとあさりの煮物〇	・小麦	
	こんにゃくの柚子風味	・小麦	
	オクラとハムのスープ煮〇	・乳成分	
	木の葉しんじょの煮物	・小麦	
白桃シロップ漬け			
6/24 (水)	メンチカツは関東ではメンチカツ(牛と豚の合いびき肉)、関西ではミンチカツ(牛ひき肉)と呼ばれることが多いそうです。		
	タラのトマトソース焼き／玉ねぎと人参の炒め物〇／鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦	エネルギー 403 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 3.4 g
	豚すき焼き風〇	・小麦	
	平サヤいんげんと人参の中華煮	・小麦・えび	
	結び昆布と竹輪の煮物〇	・小麦	
	エリンギとベーコンの胡麻カレー炒め〇	・卵・乳成分	
	ごぼうの和風煮〇	・小麦	
	じゃがいもと枝豆のバジルソテー〇	・乳成分・小麦	
香の物	・小麦		
6/25 (木)	西京味噌は京都で作られる白味噌のことで、米麴の割合が高く、塩分が控えめで甘みが強いのが特徴です。		
	国産鶏肉の黒酢あんかけ〇／塩焼きそば	・乳成分・小麦	エネルギー 436 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 39.7 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 3.0 g
	カレイの西京焼き／オクラのだし煮	・小麦	
	チンゲン菜と高野豆腐の中華煮〇	・小麦	
	ねぎとさつま揚げのBBQソース炒め〇	・卵・小麦	
	大根としらすの和風煮〇	・小麦	
	人参と椎茸の煮物〇	・小麦	
	カリフラワーと玉子のコンソメ炒め	・卵	
うぐいす豆			
6/26 (金)	【注意】しる菜とイカのオイスターソース煮は、電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございます。揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの調味料をかけてお召し上がりください。		
	豚肉と豆の炒め物〇／サワラのバター醤油風味焼き	・乳成分・小麦	エネルギー 386 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 24.8 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 3.3 g
	蓮根と挽肉の照り焼き	・小麦	
	しる菜とイカのオイスターソース煮	・小麦	
	ジャーマンポテト〇	・卵・乳成分	
	いんげんと帆立の中華ごま炒め	・小麦	
	キャベツとカニカマの煮物〇	・卵・小麦・かに	
	揚げ出し豆腐	・小麦	
香の物	・小麦		

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22日(月)～6月26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
6/22(月)	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
6/23(火)	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
6/24(水)	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
6/25(木)	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
6/26(金)	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

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		
6/22(月)	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
6/23(火)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
6/24(水)	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
6/25(木)	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
6/26(金)	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

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		
6/22(月)	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
	赤魚の地中海レモンソース	278 kcal	18.5 g	16.0 g	19.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	タンドリーチキン	277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
	鱈(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
	カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・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。

※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。

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