



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○	・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○／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○	・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○	・小麦	炭水化物 26.8 g
	大根のコンソメ煮○		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○	・卵・小麦	エネルギー 383 kcal
	マカロニとキャベツの洋風煮○	・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○	・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○／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○		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○	・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○	・小麦	たんぱく質 13.7 g
	しろ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○	・小麦	炭水化物 35.2 g
	さつまいものレモン煮○	・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○	・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○		食塩相当量 1.3 g
6/30 (火)	豚肉と野菜の黒酢和えは、大麦黒酢と米黒酢のkok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○	・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○	・小麦	炭水化物 80.3 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 25 mg
	ごはん○		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○	・小麦	エネルギー 494 kcal
	にら饅頭○	・小麦	たんぱく質 18.8 g
	ビーフンと野菜の中華炒め○	・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○		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ッ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○	・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○	・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○		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○	・小麦	エネルギー 485 kcal
	玉ねぎとパプリカの中華炒め○	・小麦	たんぱく質 20.0 g
	干しえび入りかき揚げ○	・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○		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
【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。			
6/29 (月)	豚肉と野菜の柚子味噌炒め○		エネルギー 471 kcal
	まぐろカツ／塩焼そば	・小麦	たんぱく質 21.3 g
	カリフラワーとウインナーのケチャップ炒め	・乳成分	脂質 25.4 g
	いんげんとイカの和風炒め	・小麦	炭水化物 41.5 g
	オクラと人参の煮物	・小麦	カルシウム 20 mg
	揚げじゃが		食塩相当量 2.1 g
	大根のツナ煮○	・小麦	
ごま団子			
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。			
6/30 (火)	タンドリーポーク／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
	餃子風メンチ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	たんぱく質 24.4 g
	アスパラとあさりのバター風味炒め	・乳成分	脂質 26.0 g
	玉ねぎとれんこんの和風煮○	・小麦	炭水化物 31.4 g
	紫キャベツのピクルス	・小麦	カルシウム 27 mg
	厚揚げと人参の煮物○	・小麦	食塩相当量 3.5 g
	ねぎとマッシュルームの中華ごま炒め○	・小麦	
さつま揚げの煮物	・小麦		
【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。			
7/1 (水)	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
	チキンカレー○ NEW	・小麦	たんぱく質 17.9 g
	パプリカと筍の炒め物	・小麦	脂質 21.7 g
	大根とうまい菜の玉子炒め○	・卵・小麦	炭水化物 34.7 g
	白菜とちゃんぽんの生姜煮	・小麦	カルシウム 148 mg
	人参信田の煮物	・小麦	食塩相当量 2.7 g
	ひじきの煮物	・小麦	
香の物			
【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。			
7/2 (木)	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
	アジの蒲焼き／根菜の煮物○	・小麦	たんぱく質 21.5 g
	チヂミ	・卵・小麦	脂質 17.6 g
	エリンギとアスパラのコンソメ炒め○	・乳成分	炭水化物 48.0 g
	平サやいんげんとこんにゃくの中華そば炒め	・小麦	カルシウム 53 mg
	さつまいもの甘煮○		食塩相当量 3.5 g
	ブロッコリーと大豆の中華炒め	・小麦	
香の物	・小麦		
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。			
7/3 (金)	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
	豚肉と舞茸の塩だれ炒め○	・小麦	たんぱく質 21.0 g
	野菜入り鶏つくね○	・小麦	脂質 20.5 g
	なすの和風煮	・小麦	炭水化物 30.0 g
	小松菜と玉ねぎの煮物	・小麦・えび	カルシウム 99 mg
	れんこんとメンマのピリ辛炒め	・小麦	食塩相当量 3.4 g
	野菜とベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分	
香の物			

※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。

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
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
	鱈(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
	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	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
0120-228-566

<受付時間> 月曜日～金曜日 10:00～18:30