



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
【注意！】アジフライには小骨が含まれているのでご注意ください。			
6/15 (月)	アジフライ/ソース焼そば/ふわふわ豆腐	・卵・小麦	エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 23.5 g 炭水化物 29.0 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 2.5 g
	豚肉とメンマの胡麻カレー炒め	・小麦	
	アスパラとあさりのコンソメ煮○		
	パプリカと玉ねぎの甘辛炒め○	・小麦	
	焼きなすの中華風味	・小麦	
	いよかん入り豆乳ココアドーナツ○		
うぐいす豆は青えんどう豆を甘く煮た一品です。			
6/16 (火)	肉団子 トマトソース○/イカ天ぷら	・乳成分・小麦	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 18.3 g 炭水化物 42.3 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 3.0 g
	じゃがいもとベーコンのバジルスパゲティ○	・卵・乳成分・小麦	
	小松菜と人参のザーサイ炒め	・小麦	
	平サヤいんげんと玉ねぎの中華炒め	・小麦	
	こんにゃくとちくわの和風煮○	・小麦	
	うぐいす豆		
ブリ大根はブリと大根を醤油で煮付けた日本の郷土料理です。			
6/17 (水)	ブリ大根/大葉春巻き	・小麦	エネルギー 387 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 2.8 g
	野菜とウインナーの和風炒め○	・小麦	
	トマトパスタサラダ	・小麦	
	さつまいもとあげの中華ごま炒め○	・小麦	
	厚揚げと人参の中華煮○	・小麦	
	香の物	・小麦	
オムレツはお好みでケチャップやマヨネーズをかけてお召し上がりください。			
6/18 (木)	豚肉の香草焼き/いんげんと玉ねぎのバター風味ソテー/揚げ餃子○	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 22.4 g 炭水化物 29.1 g カルシウム 62 mg 食塩相当量 2.8 g
	オムレツ○/マカロニソテー	・卵・小麦	
	ブロッコリーとささみの中華炒め	・小麦	
	ひじき煮○	・卵・小麦	
	ごぼうのカレー煮○	・小麦	
	がんもの煮物	・小麦	
北海道産じゃがいもを使用したきんぴらをご用意しました。			
6/19 (金)	鶏肉の塩だれ焼き/ビーフンの炒め物/白身魚の磯辺フライ	・小麦	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 31.8 g カルシウム 38 mg 食塩相当量 2.5 g
	舞茸とひき肉のコンソメ炒め○		
	うまい菜と玉ねぎの煮物	・小麦	
	じゃがいもと人参のきんぴら○	・小麦	
	お好み焼き○	・卵・小麦・えび	
	香の物		

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
【新メニュー】ハンバーグのバルサミソースはフルーティーな味わいです。			
6/15 (月)	ハンバーグ バルサミソース○/マカロニソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 555 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 76.7 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.1 g
	野菜とハムの中華炒め○	・乳成分・小麦	
	キャベツと小えびのバター風味ソテー○	・卵・乳成分・えび	
	大根のおかか煮○	・小麦	
	がんもの煮物	・小麦	
	ごはん○		
カレイの天ぷらはお好みで醤油や塩をかけてお召し上がりください。			
6/16 (火)	カレイの天ぷら/ビーフンの炒め物	・小麦	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 78.9 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 1.4 g
	さつまいもとツナの塩炒め○		
	野菜のそぼろ煮	・小麦	
	人参と麩の煮物○	・小麦	
	香の物	・小麦	
	ごはん○		
おろし生姜、刻み生姜を使用したジンジャーソースを鶏肉に合わせました。			
6/17 (水)	鶏肉のジンジャーソース焼き/スパゲティソテー	・小麦	エネルギー 520 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 72.9 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 2.3 g
	じゃがいもと豆の中華炒め○	・卵・乳成分・小麦	
	わかめとこんにゃくの炒め煮	・小麦	
	なすの味噌焼き		
	香の物		
	ごはん○		
煮物はスタッフの中でも美味しいと好評のメニューです。高野豆腐と結び昆布をお楽しみください。			
6/18 (木)	サバのみりん醤油焼き/小松菜とコーンの煮物	・小麦	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.7 g 炭水化物 78.7 g カルシウム 67 mg 食塩相当量 2.0 g
	根菜としらすのコンソメ煮○		
	メンチカツ/ソース焼そば	・乳成分・小麦	
	高野豆腐と結び昆布の和風煮	・小麦	
	黒豆	・小麦	
	ごはん○		
イカキャベツカツにはアクセントで紅生姜が入っています。			
6/19 (金)	豚肉のデミグラスソース/平サヤいんげんと玉ねぎのソテー○	・卵・小麦	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 78.6 g カルシウム 9 mg 食塩相当量 2.7 g
	春雨サラダ しそ風味	・小麦	
	イカキャベツカツ	・小麦	
	こんにゃくとちくわの和風煮○	・小麦	
	香の物	・小麦	
	ごはん○		

※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
6/15 (月)	野菜入りつみれはかぼちゃペーストを使用しているため黄色く色づいています。		
	肉団子 トマトソース〇／玉子焼き〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 400 kcal
	天ぷら盛り合わせ(えび天・オクラ天)	・小麦・えび	たんぱく質 17.4 g
	アスパラとメンマの中華ごま炒め	・小麦	脂質 18.3 g
	ピーマンとベーコンの炒め物	・卵・乳成分・小麦	炭水化物 42.5 g
	ごぼうと玉ねぎの塩炒め		カルシウム 22 mg
	じゃがいもとカリフラワーのコンソメ煮〇		食塩相当量 3.3 g
	平サヤいんげんと人参のツナ煮〇	・小麦	
野菜入りつみれの煮物	・小麦		
6/16 (火)	[注意！]ホキのカレーアクアパッツァ風には「いか」が入っています。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のでご注意ください。		
	ホキのカレーアクアパッツァ風／スパゲティソテー	・小麦・えび	エネルギー 417 kcal
	牛肉と野菜の炒め物	・小麦	たんぱく質 25.0 g
	ブロッコリーとしらすの洋風煮		脂質 21.9 g
	焼きなすの塩だれ	・小麦	炭水化物 28.8 g
	いんげんとハムの中華煮〇	・乳成分・小麦	カルシウム 56 mg
	ひじきと人参の煮物〇	・小麦	食塩相当量 3.3 g
	かぼちゃの煮物	・小麦	
香の物			
6/17 (水)	三陸産茎わかめを使用した紅生姜とおさがが香るカツはいかがですか？		
	回鍋肉〇／エビの中華だれ	・小麦・えび	エネルギー 489 kcal
	三陸産茎わかめの磯風味カツ〇／ソース焼そば	・卵・小麦・えび	たんぱく質 20.0 g
	高野豆腐とうずら卵の和風煮	・卵・小麦	脂質 27.5 g
	アスパラと帆立のバジルソテー	・乳成分・小麦	炭水化物 41.2 g
	しめじとカニカマの和風炒め〇	・卵・小麦・かに	カルシウム 65 mg
	さつまいもの甘煮〇		食塩相当量 3.4 g
	うまい菜と人参の中華煮	・小麦	
香の物	・小麦		
6/18 (木)	チキンカツは粗挽きにした鶏肉を使用し、やわらかい食感に仕上げています。		
	赤魚の生姜焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物／野菜つくね〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 403 kcal
	国産鶏肉のチキンカツ〇／ビーフンの炒め物	・小麦	たんぱく質 21.6 g
	れんこんとパプリカの中華炒め	・小麦	脂質 21.0 g
	カリフラワーとウインナーのバター風味ソテー	・乳成分	炭水化物 32.8 g
	わかめと人参の煮物〇	・小麦	カルシウム 102 mg
	小松菜と玉ねぎの洋風煮		食塩相当量 3.2 g
	ちくわとニラの和風炒め	・卵・小麦	
香の物			
6/19 (金)	塩こうじは日本古来の発酵調味料で、米麹と塩を使用しています。		
	豚肉とブロッコリーの甘辛玉子炒め〇	・卵・小麦	エネルギー 393 kcal
	ホッケの塩こうじ焼き／キャベツと人参の炒め物〇	・小麦	たんぱく質 22.3 g
	いんげんと人参のそぼろ煮	・小麦	脂質 22.3 g
	野菜の豆腐焼き	・卵・小麦	炭水化物 28.3 g
	エリンギとテンゲン菜のBBQソース炒め〇	・小麦	カルシウム 65 mg
	炊き合わせ(ごぼう、結び昆布)〇	・小麦	食塩相当量 2.7 g
	えび餃子	・小麦・えび	
香の物			

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15日(月)～6月19日(金)のメニュー							アレルギー
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
6/15(月)	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
6/16(火)	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g
6/17(水)	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
6/18(木)	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g
6/19(金)	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g

生協のおそうざい(2人前)							アレルギー
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		
6/15(月)	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
6/16(火)	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
6/17(水)	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
6/18(木)	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
6/19(金)	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

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
6/15(月)	白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
	豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
	海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
	ペスカトーレ	275 kcal	19.4 g	14.0 g	21.3 g	1.5 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、玉子やさつまいも揚げ、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場合があります。予めご了承ください。

夕食 生協の夕食宅配 受付センター
 0120-228-566

<受付時間> 月曜日～金曜日 10:00～18:30