



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
	ミートスパゲティ	・乳成分・小麦	たんぱく質 11.9 g
	めかぶとオクラの和え物	・小麦	脂質 22.1 g
	大根とさつま揚げのピリ辛炒めO	・卵・小麦	炭水化物 35.2 g
	こんにやくと人参の和風煮O	・小麦	カルシウム 23 mg
	いよかん入り豆乳ココアドーナツO		食塩相当量 2.5 g
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。梅おろしソースでさっぱりとお召し上がりください。		
	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
	野菜とベーコンのソテーO	・卵・乳成分	たんぱく質 15.3 g
	小松菜とあげの煮物	・小麦	脂質 20.6 g
	ねぎとあさりの中華炒めO	・小麦	炭水化物 35.7 g
	なすの塩だれ焼き	・小麦	カルシウム 252 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 2.3 g
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
	根菜とひき肉の胡麻カレー炒めO		たんぱく質 22.1 g
	豆のコンソメ炒めO		脂質 20.4 g
	うまい菜と玉ねぎの中華煮	・小麦	炭水化物 31.3 g
	高野豆腐とごぼうの煮物O	・小麦	カルシウム 55 mg
	香の物		食塩相当量 2.6 g
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
	あさりと枝豆のかき揚げO	・小麦	たんぱく質 14.8 g
	切干大根の煮物O	・卵・小麦	脂質 19.7 g
	ブロッコリーとツナのBBQソース炒め	・小麦	炭水化物 41.9 g
	さつまいもの甘煮O		カルシウム 46 mg
	しそひじき	・小麦	食塩相当量 2.3 g
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
	ピーマンと豚肉の中華煮O	・小麦	たんぱく質 15.0 g
	わかめとこんにやくの和風煮	・卵・小麦・かに	脂質 23.9 g
	いんげんとウインナーのバジルソテー	・乳成分・小麦	炭水化物 27.2 g
	大根の洋風煮O		カルシウム 32 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 3.1 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
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
	平サヤいんげんとコーンのソース炒めO		たんぱく質 18.7 g
	豚肉と野菜の中華炒め	・小麦	脂質 14.0 g
	大根の和風煮O	・小麦	炭水化物 82.9 g
	桃色団子		カルシウム 37 mg
	ごはんO		食塩相当量 1.3 g
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。トマト風味のデミグラスソースをかけました。		
	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
	人参とさつま揚げのコンソメ炒めO	・卵・小麦	たんぱく質 13.7 g
	ツナとキャベツのバジルスパゲティ	・乳成分・小麦	脂質 13.2 g
	たこ焼き	・卵・乳成分・小麦・えび	炭水化物 76.5 g
	しそひじき	・小麦	カルシウム 154 mg
	ごはんO		食塩相当量 1.7 g
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
	しろ菜とメンマの中華炒めO	・小麦	たんぱく質 14.3 g
	野菜とあげの炒め物	・小麦	脂質 17.6 g
	揚げじゃが		炭水化物 79.1 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 41 mg
	ごはんO		食塩相当量 1.8 g
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
	マカロニとピーマンのペペロン風ソテーO	・小麦	たんぱく質 18.8 g
	麻婆豆腐	・小麦	脂質 13.4 g
	椎茸と麩の煮物	・小麦	炭水化物 72.6 g
	香の物		カルシウム 28 mg
	ごはんO		食塩相当量 1.7 g
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
	焼売	・卵・小麦	たんぱく質 16.5 g
	野菜とあさりの味噌炒めO		脂質 18.3 g
	厚揚げの中華煮	・小麦	炭水化物 70.0 g
	香の物		カルシウム 44 mg
	ごはんO		食塩相当量 2.6 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
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	
7/8 (水)	世界の料理(アメリカ)の子キンとポークの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	
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	
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		

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)	カレー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)と鯖(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。

※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
0120-228-566

<受付時間> 月曜日～金曜日 10:00～18:30