

夕食 生協の宅配		2026年7月27日(月)～7月31日(金) メニュー表(予定)		ネットからのご注文 および ご注文内容の変更はこちら				<table><tr><td rowspan="3">温め 目安時間</td><td>ごはん付き・おかず・こだわり御膳</td><td>500w:1分30秒～2分程度</td></tr><tr><td>ボリューム弁当</td><td>500w:3分～3分30秒程度</td></tr><tr><td>生協のおそうざい</td><td>500w:2分程度</td></tr></table>		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
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										
7/27 (月)	スパゲティは、はちみつのやさしい甘みにピリッとしたマスタードがきいたソースで味付けしています。															
	ねぎ塩肉団子〇／国産ぶりキャベツカツ〇			・乳成分・小麦		エネルギー		386 kcal								
	玉ねぎと枝豆のハニーマスタードスパゲティ〇			・乳成分・小麦		たんぱく質		13.6 g								
	きのこ玉ねぎの甘辛炒め〇			・小麦		脂質		19.5 g								
	野菜のバター風味ソテー〇			・乳成分		炭水化物		39.2 g								
	なすの煮浸し			・小麦		カルシウム		85 mg								
	ちくわの煮物〇			・小麦		食塩相当量		3.0 g								
7/28 (火)	【新メニュー】豆腐ハンバーグにはなめ茸の入った和風ソースをかけました。															
	アジの塩こうじ焼き／豆腐ハンバーグ なめ茸ソース			・卵・小麦		エネルギー		393 kcal								
	大葉春巻き／ビーフンの炒め物			・小麦		たんぱく質		19.7 g								
	ごぼうと小松菜の中華玉子炒め			・卵・小麦		脂質		19.3 g								
	ひじきと切干大根の炒め煮〇			・小麦		炭水化物		35.2 g								
	こんにゃくと人参の生姜煮〇			・小麦		カルシウム		85 mg								
	黒豆			・小麦		食塩相当量		2.9 g								
7/29 (水)	【新メニュー】あさりと玉ねぎのカレーかき揚げは新メニューです。															
	豚肉と野菜のケチャップ炒め			・乳成分		エネルギー		382 kcal								
	あさりと玉ねぎのカレーかき揚げ〇			・小麦		たんぱく質		11.2 g								
	春雨の酢の物					脂質		25.5 g								
	いんげんとれんこんの炒め物			・小麦		炭水化物		28.8 g								
	大根の中華煮〇			・小麦		カルシウム		34 mg								
	香の物			・小麦		食塩相当量		1.7 g								
7/30 (木)	豆とさつまいもの煮物はさつまいもの甘みが感じられ、ほくほくとした煮物です。															
	カレイの西京焼き／オクラのだし煮／ハムカツ			・乳成分・小麦		エネルギー		387 kcal								
	平サヤいんげんとひき肉の中華炒め〇			・小麦		たんぱく質		19.1 g								
	豆とさつまいもの煮物〇			・小麦		脂質		21.4 g								
	エリンギとパプリカの塩炒め〇					炭水化物		31.0 g								
	さつま揚げと結び昆布の和風煮			・小麦		カルシウム		46 mg								
	香の物					食塩相当量		2.4 g								
7/31 (金)	わかめはマグネシウム、ヨウ素、カルシウム、カリウム、鉄などのミネラルを豊富に含んでいます。															
	とんかつ／スパゲティソテー			・小麦		エネルギー		381 kcal								
	じゃがいもとピーマンの煮物〇			・卵・小麦		たんぱく質		13.5 g								
	わかめと玉ねぎの炒め煮〇			・小麦		脂質		20.6 g								
	キャベツと人参の胡麻カレー炒め〇			・卵・乳成分		炭水化物		39.5 g								
	ごぼうの和風煮〇			・小麦		カルシウム		56 mg								
	香の物					食塩相当量		2.6 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										
7/27 (月)	ハンバーグにはだしの旨みがきいた大根おろしのあんをかけています。															
	ハンバーグ みぞれあん〇／キャベツの炒め物〇			・乳成分・小麦		エネルギー		546 kcal								
	ピーマンと玉ねぎのレモンベツパーソテー			・乳成分・小麦		たんぱく質		16.1 g								
	三陸産茎わかめの磯風味カツ〇／ビーフンの炒め物			・卵・小麦・えび		脂質		16.8 g								
	玉子焼き〇			・卵・小麦		炭水化物		81.9 g								
	がんもの煮物			・小麦		カルシウム		51 mg								
	ごはん〇					食塩相当量		2.1 g								
7/28 (火)	本日は洋食の日です。メインには新メニューの豚肉のバジルトマトソースがけをご用意しました。															
	豚肉のバジルトマトソースがけ／スパゲティソテー			・卵・乳成分・小麦		エネルギー		502 kcal								
	いかとすり身のフライ			・卵・乳成分・小麦		たんぱく質		14.8 g								
	パプリカと平サヤいんげんのバター醤油風味炒め〇			・乳成分・小麦		脂質		16.8 g								
	なすの洋風煮					炭水化物		69.4 g								
	白桃シロップ漬け					カルシウム		18 mg								
	ごはん〇					食塩相当量		2.4 g								
7/29 (水)	ホキはクセが少ない白身魚です。ごまとバター風味のソースで焼きました。															
	ホキのごまバター焼き風／塩焼そば			・乳成分・小麦		エネルギー		497 kcal								
	れんこん肉詰めフライ			・小麦		たんぱく質		17.4 g								
	大根と人参の中華炒め〇			・小麦		脂質		12.1 g								
	麩と椎茸の煮物			・小麦		炭水化物		77.2 g								
	香の物					カルシウム		21 mg								
	ごはん〇					食塩相当量		1.8 g								
7/30 (木)	厚揚げは「生揚げ」とも呼ばれています。コクのある味噌煮にしました。															
	鶏肉のサンゾク焼き／ビーフンの炒め物			・小麦		エネルギー		502 kcal								
	じゃがいもとうまい菜の中華炒め〇			・小麦		たんぱく質		12.7 g								
	わかめとこんにゃくの炒め煮〇			・小麦		脂質		16.2 g								
	厚揚げの味噌煮			・小麦		炭水化物		74.6 g								
	黒豆			・小麦		カルシウム		21 mg								
	ごはん〇					食塩相当量		2.1 g								
7/31 (金)	しそひじきはひじきを甘めに煮て、しその風味を足しています。															
	カレイのピリ辛にんにく風味焼き／玉ねぎと人参の炒め物〇			・小麦		エネルギー		525 kcal								
	しろ菜と玉ねぎの和風炒め〇			・小麦		たんぱく質		15.0 g								
	国産野菜コロッケ〇／マカロニソテー			・乳成分・小麦		脂質		16.9 g								
	大根の煮物〇			・小麦		炭水化物		75.5 g								
	しそひじき			・小麦		カルシウム		26 mg								
	ごはん〇					食塩相当量		1.8 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
7/27 (月)	【新メニュー】レーズン入り蒸しパンは、「マーラーカオ」という中華風の蒸しカステラをイメージしています。			
	餃子風メンチ・ヒレカツ／マカロニソテー		・卵・乳成分・小麦	エネルギー 467 kcal
	国産真アジつみれの中華煮〇		・小麦	たんぱく質 19.1 g
	レーズン入り蒸しパン NEW		・卵・乳成分・小麦	脂質 21.2 g
	人参と麩の和風煮〇		・小麦	炭水化物 50.6 g
	れんこんと平サやいんげんのバジルソテー		・乳成分・小麦	カルシウム 88 mg
	キャベツと小えびの塩昆布炒め〇		・小麦・えび	食塩相当量 3.2 g
	さつまいもと豆のレモン煮〇		・小麦	
7/28 (火)	うずら卵の煮物		・卵・小麦	
	神奈川県ブランド豚の「かながわ夢ポーク」を使った焼売はいかがですか？			
	サワラのムニエル カレー風味／アスパラと玉ねぎの炒め物／鶏肉の塩だれ焼き		・乳成分・小麦	エネルギー 401 kcal
	道産男爵コロツケ〇／ビーフンの炒め物		・乳成分・小麦	たんぱく質 21.9 g
	ごぼうと人参の煮物		・卵・小麦	脂質 20.2 g
	大根といんげんのバター醤油風味炒め〇		・乳成分・小麦	炭水化物 35.2 g
	きのこことこんにゃくの炒め物〇		・小麦	カルシウム 19 mg
	わかめとコーンの中華煮〇		・小麦	食塩相当量 3.6 g
7/29 (水)	焼売(かながわ夢ポーク入り)〇		・小麦	
	香の物			
	【新メニュー】カレーとれんこんの天ぷら わさび風味のあんかけはわさびの風味が天ぷらによく合います。			
	カレーとれんこんの天ぷら わさび風味あんかけ NEW		・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 398 kcal
	豚肉と豆腐の甘辛煮〇		・小麦	たんぱく質 23.3 g
	あさりと野菜のコンソメ煮〇			脂質 21.2 g
	オクラとはんぺんの煮物		・卵・小麦	炭水化物 28.9 g
	じゃがいもとツナのバター風味ソテー〇		・乳成分	カルシウム 48 mg
	ブロッコリーの中華玉子炒め		・卵・小麦	食塩相当量 2.9 g
7/30 (木)	なすの生姜焼き		・小麦	
	香の物			
	【注意！】メンマとイカのこってり炒め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。ごまソースは電子レンジで温められません。豚しゃぶにかけてお召し上がりください。			
	豚しゃぶ ごまソース〇／カレールー包み揚げ〇		・乳成分・小麦	エネルギー 487 kcal
	サバの味噌煮／ごぼうと人参の煮物		・小麦	たんぱく質 25.9 g
	うまい菜としめじの洋風煮〇			脂質 26.0 g
	メンマとイカのこってり炒め煮		・小麦	炭水化物 41.1 g
	トマトペンネサラダ		・小麦	カルシウム 33 mg
	こんにゃくと大根の煮物〇		・小麦	食塩相当量 3.9 g
	えび餃子		・小麦・えび	
7/31 (金)	りんごシロップ漬け			
	牛肉は春雨・野菜と炒め、豆板醤をほんのりきかせた中華風のピリ辛味に仕上げました。			
	ホキの香草焼き／玉ねぎとマッシュルームのソテー〇／香草チキンスティック		・乳成分・小麦	エネルギー 416 kcal
	牛肉と春雨のピリ辛炒め		・小麦	たんぱく質 22.3 g
	ブロッコリーとベーコンのBBQソース炒め		・卵・乳成分・小麦	脂質 22.2 g
	白菜とちくわの味噌煮		・卵・小麦	炭水化物 31.7 g
	根菜マリネ			カルシウム 76 mg
	ひじきとあげの煮物		・小麦	食塩相当量 3.5 g
	さつまいもの和風煮〇		・小麦	
	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・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　〇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27日(月)～7月31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
7/27(月)	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
7/28(火)	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g
7/29(水)	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g
7/30(木)	回鍋肉弁当	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g
7/31(金)	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

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
7/27(月)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g
7/28(火)	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
7/29(水)	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
7/30(木)	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
7/31(金)	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

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

<宅配送>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
7/27(月)	鮭(サケ)の味噌焼き	283 kcal	19.0 g	15.9 g	19.6 g	2.5 g	卵・小麦・えび
	和風ハンバーグ	271 kcal	19.8 g	14.4 g	19.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	ビーフカレー	277 kcal	19.6 g	14.6 g	21.7 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦・えび
	塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 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