

2026年8月3日(月)～8月7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



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
8/3 (月)	【洋食の日】ハンバーグには野菜の甘味が感じられるソースをかけました。		
	ハンバーグ 野菜ソース○／ナポリタン風スパゲティ／オムレツ○ NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 395 kcal
	豚肉と野菜のバジルソテー	・乳成分・小麦	たんぱく質 17.3 g
	じゃがいもと平サヤいんげんのコンソメ煮○		脂質 23.3 g
	ブロッコリーとコーンのバター風味ソテー	・乳成分	炭水化物 30.6 g
	なすのカレー煮	・小麦	カルシウム 50 mg
	豆乳ドーナツ○		食塩相当量 2.3 g
8/4 (火)	うぐいす豆は、エンドウ豆の一種でグリーンピースが完熟したものをさします。		
	豚肉と玉子の甘辛炒め	・卵・小麦	エネルギー 384 kcal
	ピーマンとひき肉の炒め物	・小麦	たんぱく質 16.1 g
	野菜とあげの中華炒め煮○	・小麦	脂質 23.0 g
	わかめと高野豆腐の生姜煮○	・小麦	炭水化物 30.2 g
	こんにゃくと椎茸の煮物○	・小麦	カルシウム 60 mg
	うぐいす豆		食塩相当量 2.1 g
8/5 (水)	【注意！】うずら卵のソース煮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。		
	タラのムニエル／ふわふわ豆腐／キャベツと玉ねぎのソテー○	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 383 kcal
	大根とあさりのピリ辛炒め○	・小麦	たんぱく質 18.6 g
	玉ねぎとベーコンのコンソメ炒め○	・卵・乳成分	脂質 22.8 g
	さつまいもとさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦	炭水化物 25.5 g
	シュークリーム	・卵・乳成分・小麦	カルシウム 65 mg
	うずら卵のソース煮	・卵・小麦	食塩相当量 2.4 g
8/6 (木)	麩と人参の炊き合わせは、ほっとする味わいです。		
	鶏肉の金山寺味噌焼き／ねぎと人参の炒め物○／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦	エネルギー 384 kcal
	チャブチェ	・小麦	たんぱく質 10.3 g
	いんげんとコーンのコンソメ炒め○		脂質 25.2 g
	ごぼうとこんにゃくのオイスターソース炒め	・小麦	炭水化物 29.5 g
	炊き合わせ(麩、人参)○	・小麦	カルシウム 32 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.4 g
8/7 (金)	【注意！】野菜とイカの炒め物は、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。		
	サバの南部焼き／揚げ焼売／オクラのだし煮	・卵・小麦	エネルギー 380 kcal
	ピーマンと玉ねぎのソテー		たんぱく質 20.5 g
	野菜とイカの炒め物○	・小麦	脂質 25.1 g
	ひじき煮	・卵・小麦	炭水化物 24.2 g
	厚揚げの中華煮	・小麦	カルシウム 57 mg
	香の物		食塩相当量 2.7 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
8/3 (月)	プルコギは韓国を代表する伝統的な肉料理のひとつで、「プル」は火、「コギ」は肉を意味します。		
	プルコギ	・小麦	エネルギー 534 kcal
	野菜とメンマの炒め物○	・小麦	たんぱく質 16.9 g
	黒酢肉団子○	・乳成分・小麦	脂質 16.1 g
	麩とこんにゃくの味噌煮○	・小麦	炭水化物 79.5 g
	ちくわの煮物○	・小麦	カルシウム 39 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.9 g
8/4 (火)	揚げじゃがは、コンソメ風味に仕上げました。		
	赤魚のバジルオイル焼き／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 498 kcal
	白菜とひき肉の中華煮	・小麦	たんぱく質 17.6 g
	大根とピーマンの甘辛炒め○	・小麦	脂質 12.5 g
	揚げじゃが コンソメ風味		炭水化物 79.3 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 30 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.8 g
8/5 (水)	大きくて甘い桃を育てるために、果実の数を減らす摘果で摘まれた若桃を甘露煮にしています。		
	豚肉のねぎ塩だれ／人参とブロッコリーの炒め物○	・卵・小麦	エネルギー 493 kcal
	トマトペンネサラダ	・小麦	たんぱく質 14.1 g
	紅生姜入りかき揚げ○	・小麦	脂質 13.9 g
	椎茸とごぼうの煮物○	・小麦	炭水化物 75.5 g
	若桃甘露煮		カルシウム 19 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.3 g
8/6 (木)	大学芋は、ほんのり甘く胡麻の風味が味わえます。		
	サバの幽庵焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦	エネルギー 543 kcal
	ひじき煮○	・小麦	たんぱく質 18.1 g
	キャベツとベーコンのソテー○	・卵・乳成分	脂質 19.3 g
	大学芋○	・小麦	炭水化物 74.9 g
	香の物	・小麦	カルシウム 76 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.7 g
8/7 (金)	根菜のきんぴらには、大根、人参、れんこんの3種類を使用しています。		
	鶏肉の照り焼き／お好み焼き○／ピーマンの炒め物	・卵・小麦・えび	エネルギー 483 kcal
	根菜のきんぴら○	・小麦	たんぱく質 14.1 g
	野菜とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦	脂質 13.8 g
	がんもと人参の煮物○	・小麦	炭水化物 73.6 g
	香の物	・小麦	カルシウム 37 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.0 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。

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
8/3 (月)	【新メニュー】豆腐ハンバーグに、中華風味のあんかけをかけました。				
	豚肉と野菜のBBQソース炒め○／コーンコロッケ		・小麦	エネルギー 465 kcal	
	豆腐ハンバーグ 中華あんかけ NEW		・卵・小麦	たんぱく質 19.2 g	
	ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め		・小麦	脂質 22.2 g	
	小松菜とはんぺんの煮物		・卵・小麦	炭水化物 48.1 g	
	オクラとハムの洋風煮		・乳成分	カルシウム 59 mg	
	炊き合わせ(大根、人参)○		・小麦	食塩相当量 2.7 g	
	豆と平サやいんげんのソテー				
桃色団子					
8/4 (火)	茎わかめと紅生姜を加えた生地を、アオサ粉入りの衣で包んだカツは、磯の風味が香る一品です。				
	三陸産茎わかめの磯風味カツ○・エビフライ／塩焼そば		・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 449 kcal	
	豚肉と野菜の胡麻カレー炒め○			たんぱく質 18.8 g	
	にら饅頭○		・小麦	脂質 24.2 g	
	きのこあさりのバター風味ソテー○		・乳成分	炭水化物 40.2 g	
	チンゲン菜とさつま揚げのオイスターソース煮○		・卵・小麦	カルシウム 75 mg	
	高野豆腐と結び昆布の和風煮		・小麦	食塩相当量 3.7 g	
	ブロッコリーとメンマの炒め物		・小麦		
香の物					
8/5 (水)	マカロニとハムのハニーマスタードソテーは、ほんのり酸味を感じられる味付けです。				
	ブリの幽庵焼き／人参とごぼうの炒め物○／春巻き○		・小麦	エネルギー 455 kcal	
	肉じゃが○		・小麦	たんぱく質 23.6 g	
	マカロニとハムのハニーマスタードソテー		・乳成分・小麦	脂質 27.2 g	
	大根とれんこんの中華煮○		・小麦	炭水化物 31.5 g	
	キャベツとツナのソテー○			カルシウム 31 mg	
	厚揚げの煮物		・小麦	食塩相当量 2.4 g	
	ねぎ入り厚焼玉子○		・卵・小麦		
香の物	・小麦				
8/6 (木)	【注意！】うずら卵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。				
	豚肉と野菜のポン酢炒め○／国産鶏肉のチキンカツ○		・小麦	エネルギー 429 kcal	
	タラの粕漬焼き／人参と小松菜の炒め物○		・卵・小麦	たんぱく質 25.4 g	
	人参とマッシュルームの中華ごま炒め○		・小麦	脂質 24.3 g	
	お好み焼き○		・卵・小麦・えび	炭水化物 29.1 g	
	白菜と豆腐の洋風煮			カルシウム 140 mg	
	うずら卵と竹輪の煮物○		・卵・小麦	食塩相当量 2.9 g	
	玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○				
黒豆	・小麦				
8/7 (金)	人気メニューの唐揚げを、本日は青さを混ぜた磯辺唐揚げをご用意しました。				
	国産鶏肉の磯辺唐揚げ○／スパゲティソテー		・乳成分・小麦	エネルギー 445 kcal	
	カレイの香草焼き／れんこんと人参の炒め物○		・乳成分・小麦	たんぱく質 20.9 g	
	いんげんとコーンの中華炒め○		・小麦	脂質 25.3 g	
	わかめとこんにゃくの生姜煮○		・卵・小麦・かに	炭水化物 34.9 g	
	ブロッコリーと玉ねぎのきんぴら○		・小麦	カルシウム 63 mg	
	さつまいもの甘煮○		・小麦	食塩相当量 2.5 g	
	切干大根煮○		・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 ○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。

8月3日(月)～8月7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	
8/3(月)	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	
8/4(火)	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	
8/5(水)	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	
8/6(木)	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	
8/7(金)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	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	
8/3(月)	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	
8/4(火)	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	乳成分・小麦	
8/5(水)	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	
8/6(木)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦	
8/7(金)	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	

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	
8/3(月)	揚げない酢豚	279 kcal	19.8 g	13.2 g	23.0 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび	
	メバルの黒酢たれ	296 kcal	18.2 g	15.8 g	23.3 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび	
	鶏肉のレモンペッパー焼き	284 kcal	20.0 g	15.3 g	19.3 g	1.7 g	乳成分・小麦	
	鰯(サワラ)の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.6 g	19.4 g	1.4 g	小麦	
	トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・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。



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



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
8/17 (月)	【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。タルタルソースは電子レンジで温められません。		
	アジフライ・エビフライ タルタルソース	・卵・小麦・えび	エネルギー 383 kcal
	ソース焼そば	・小麦	たんぱく質 14.3 g
	白菜と人参の塩炒め		脂質 18.4 g
	ピーマンとあさりの和風炒め	・小麦	炭水化物 45.5 g
	大根の煮物○	・小麦	カルシウム 47 mg
	桃色団子		食塩相当量 2.0 g
8/18 (火)	ザーサイはからし菜の一種で、高菜の仲間とされる野菜です。		
	豚肉とこんにゃくのオイスターソース炒め	・小麦	エネルギー 385 kcal
	玉ねぎとハムのバター醤油風味スパゲティ○	・乳成分・小麦	たんぱく質 12.1 g
	小松菜と人参のザーサイ炒め	・小麦	脂質 23.9 g
	平サヤいんげんとちくわの煮物	・卵・小麦	炭水化物 31.7 g
	揚げじゃが 海苔塩風味		カルシウム 51 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 2.4 g
8/19 (水)	ビーフンはカレー風味に仕上げました。スパイシーな香りが食欲をそそります。		
	ブリのみりん醤油焼き／キャベツの煮物○／春巻き	・小麦	エネルギー 386 kcal
	カレービーフン○	・小麦	たんぱく質 16.3 g
	野菜の中華ごま炒め○	・小麦	脂質 22.2 g
	大根とさつまあげの甘辛炒め○	・卵・小麦	炭水化物 32.6 g
	炊き合わせ(厚揚げ、人参)○	・小麦	カルシウム 46 mg
	香の物		食塩相当量 2.3 g
8/20 (木)	イカ入り練りフライは、イカのダイスカットと白身魚のすり身を使用したフライです。		
	豚肉の生姜焼き／玉ねぎとアスパラの炒め物○／多菜包子○	・卵・小麦	エネルギー 380 kcal
	イカ入り練りフライ／マカロニソテー	・卵・小麦	たんぱく質 15.5 g
	小松菜と玉ねぎの洋風煮		脂質 20.6 g
	ひじき煮○	・小麦	炭水化物 33.2 g
	ごぼうの煮物○	・小麦	カルシウム 81 mg
	香の物		食塩相当量 3.1 g
8/21 (金)	肉詰めピーマンフライには、お好みでソース等をかけてお召し上がりください。		
	鶏肉のBBQソース焼き／玉ねぎと人参の炒め物○／肉詰めピーマンフライ	・小麦	エネルギー 380 kcal
	ブロッコリーとじゃがいものバジルソテー○	・乳成分・小麦	たんぱく質 14.0 g
	トマトペンネサラダ	・小麦	脂質 23.8 g
	キャベツとベーコンの和風煮○	・卵・乳成分・小麦	炭水化物 28.2 g
	結び昆布とがんもの煮物	・小麦	カルシウム 50 mg
	香の物		食塩相当量 3.5 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
8/17 (月)	こんにゃく、人参、切干大根を七味唐辛子の辛みがピリツときたきんぴらにしました。		
	ハンバーグ 中華あんかけ○／マカロニソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 496 kcal
	玉ねぎとパプリカのコンソメ炒め○	・乳成分	たんぱく質 15.5 g
	こんにゃくと切干大根のきんぴら	・小麦	脂質 13.7 g
	人参と麩の煮物○	・小麦	炭水化物 74.5 g
	いよかん入り豆乳ココアドーナツ○		カルシウム 55 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.8 g
8/18 (火)	大豆はブロッコリーなどと一緒に洋風煮にしました。		
	カレーの天ぷら／ビーフンの炒め物	・小麦	エネルギー 486 kcal
	大豆とブロッコリーの洋風煮○		たんぱく質 19.1 g
	野菜とあげの炒め物	・小麦	脂質 12.7 g
	大根のカレー煮○	・小麦	炭水化物 71.8 g
	香の物	・小麦	カルシウム 64 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.0 g
8/19 (水)	【中華の日】香港レモンチキン風は唐揚げにオイスターソースやレモンで作ったタレを絡めています。		
	香港レモンチキン風／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 585 kcal
	わかめと玉ねぎのオイスターソース煮○	・小麦	たんぱく質 19.7 g
	麻婆豆腐	・小麦	脂質 16.1 g
	焼売	・卵・小麦	炭水化物 87.9 g
	香の物	・小麦	カルシウム 67 mg
	ごはん○		食塩相当量 3.5 g
8/20 (木)	根菜の生姜煮は、大根と人参を生姜風味のだしで煮ています。		
	サワラの香草焼き／いんげんと玉ねぎのソテー○	・乳成分・小麦	エネルギー 513 kcal
	根菜の生姜煮○	・小麦	たんぱく質 20.2 g
	餃子風メンチ	・乳成分・小麦	脂質 15.1 g
	厚揚げと結び昆布の煮物	・小麦	炭水化物 73.7 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 33 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.7 g
8/21 (金)	イカキャベツカツには、刻んだ紅生姜が入っています。		
	イカキャベツカツ	・小麦	エネルギー 534 kcal
	豆のごま和えサラダ	・小麦	たんぱく質 18.4 g
	豚肉の粕漬焼き／平サヤいんげんと玉ねぎのソテー	・卵・小麦	脂質 14.2 g
	こんにゃくとちくわの煮物○	・小麦	炭水化物 80.1 g
	しそひじき	・小麦	カルシウム 7 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.9 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。

こだわり御膳		アレルギー	成分値
8/17 (月)	天ぷらの盛り合わせは、白身魚とオクラの天ぷらをご用意しました。		
	豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ〇	・小麦	エネルギー 464 kcal
	天ぷら盛り合わせ(白身天・オクラ天)	・小麦	たんぱく質 19.6 g
	アスパラと人参のちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦	脂質 26.0 g
	野菜の豆腐焼き	・卵・小麦	炭水化物 40.1 g
	豆とベーコンのコンソメ煮	・卵・乳成分	カルシウム 47 mg
	ごぼうの煮物〇	・小麦	食塩相当量 3.0 g
	ブロッコリーと人参の胡麻カレー炒め		
8/18 (火)	焼売	・乳成分・小麦	
	【注意！】ホキのアクアパッツァ風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のでご注意ください。		
	ホキのアクアパッツァ風／スパゲティソテー	・小麦・えび	エネルギー 382 kcal
	牛肉ときのこの味噌煮	・小麦	たんぱく質 24.4 g
	れんこんとコーンの和風煮	・小麦	脂質 17.6 g
	こんにゃくとちくわのきんぴら	・卵・小麦	炭水化物 31.2 g
	いんげんと玉子のバター風味ソテー	・卵・乳成分	カルシウム 54 mg
	ひじきと人参の煮物〇	・小麦	食塩相当量 3.1 g
8/19 (水)	かぼちゃの煮物	・小麦	
	香の物	・小麦	
	ぶりキャベツカツは、刻んだキャベツと国産のぶりを使用しています。		
	豚肉のトマトソース焼き／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 384 kcal
	国産ぶりキャベツカツ〇／ソース焼そば	・小麦	たんぱく質 19.2 g
	高野豆腐と椎茸の和風煮	・小麦	脂質 19.5 g
	アスパラと帆立のピリ辛炒め	・小麦	炭水化物 32.9 g
	大根とごぼうの炒め物〇	・乳成分・小麦	カルシウム 100 mg
8/20 (木)	小松菜と玉ねぎの塩炒め〇		食塩相当量 3.4 g
	白菜とメンマの煮物	・小麦	
	黒豆	・小麦	
	肉詰めピーマンフライには、お好みでソース等をかけてお召し上がりください。		
	赤魚の柚子胡椒焼き／玉ねぎと平サやいんげんの炒め物／ポテトチキンロール	・卵・小麦	エネルギー 382 kcal
	ピーマン肉詰めフライ／マカロニソテー	・小麦	たんぱく質 20.7 g
	小松菜と切干大根の煮物	・小麦	脂質 19.5 g
	エリンギとウインナーのBBQソース炒め〇	・小麦	炭水化物 31.8 g
8/21 (金)	わかめと玉ねぎの煮物〇	・小麦	カルシウム 73 mg
	ブロッコリーとカニカマの洋風煮	・卵・小麦・かに	食塩相当量 3.5 g
	豆腐とニラの中華炒め	・小麦	
	香の物		
	豚肉のルーロー風炒めは、台湾料理のルーローハンをイメージした炒め物です。香辛料が香ります。		
	豚肉のルーロー風炒め〇 NEW	・卵・小麦	エネルギー 525 kcal
	エビチリ／キャベツの炒め物〇	・小麦・えび	たんぱく質 19.4 g
	多菜包子〇	・小麦	脂質 30.0 g
8/22 (土)	いんげんと玉ねぎの中華ごま炒め	・小麦	炭水化物 45.1 g
	春雨中華サラダ〇	・小麦	カルシウム 64 mg
	カリフラワーと人参のオイスターソース煮〇	・小麦	食塩相当量 3.6 g
	焼きなすの中華風味		
8/23 (日)	ごま団子	・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。

8月17日(月)～8月21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
8/17(月)	さばの塩焼き弁当	788 kcal	29.6 g	25.2 g	103.3 g	17 mg	2.8 g
8/18(火)	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
8/19(水)	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
8/20(木)	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g
8/21(金)	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

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
8/17(月)	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
8/18(火)	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
8/19(水)	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
8/20(木)	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
8/21(金)	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

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
8/17(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
	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
	タンドリーチキン	277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g
	鮭(サケ)の豆乳チゲ	274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g
	カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g

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。



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