

2026年8月17日(月)～8月21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
8/17 (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。		
	カレイの天ぷら／ピーフンの炒め物	・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യി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