



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
7/13 (月)	ちくわの天ぷらの衣にあおさを混ぜて、磯辺風味に仕上げました。		
	豚肉と野菜のカレー炒め／鶏肉の八幡巻き	・小麦	エネルギー 384 kcal
	オムレツ○／ビーフンの炒め物	・卵・小麦	たんぱく質 13.2 g
	わかめとこんにゃくの和風煮	・小麦	脂質 24.2 g
	ブロッコリーとパプリカのバジルソテー○	・乳成分・小麦	炭水化物 29.8 g
	ちくわの磯辺天○	・小麦	カルシウム 48 mg
	がんもの煮物	・小麦	食塩相当量 2.9 g
7/14 (火)	春雨中華サラダは醤油ベースにごま油が香る味付けです。		
	アジのサンゾク焼き／キャベツとさつま揚げの煮物○／ねぎとあさりのかき揚げ○	・卵・小麦	エネルギー 380 kcal
	人参とカリフラワーの中華ごま炒め○	・小麦	たんぱく質 18.6 g
	春雨中華サラダ○	・小麦	脂質 21.4 g
	舞茸と玉ねぎのコンソメ炒め○	・卵・乳成分	炭水化物 28.1 g
	チヂミ○	・卵・小麦	カルシウム 79 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.4 g
7/15 (水)	紫キャベツのピクルスは、夏にぴったりのさっぱりとした味付けです。		
	ハンバーグ デミタソース○／コーンコロッセ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 383 kcal
	野菜とささみの和風煮○	・小麦	たんぱく質 13.4 g
	紫キャベツのピクルス	・小麦	脂質 16.2 g
	きんぴらごぼう	・小麦	炭水化物 45.7 g
	さつまいもの甘煮○		カルシウム 42 mg
	ちくわの煮物○	・小麦	食塩相当量 2.7 g
7/16 (木)	【中華の日】本日は中華風のメニューをお届けします。タラの香味中華焼きは新メニューです。		
	タラの香味中華焼き／小松菜と玉ねぎの炒め物○／揚げ餃子○	・小麦	エネルギー 380 kcal
	ビーフンとひき肉のチリ炒め○		たんぱく質 16.2 g
	オクラと人参のオイスターソース煮○	・乳成分・小麦	脂質 19.7 g
	じゃがいもと玉ねぎの塩だれ炒め○	・小麦	炭水化物 33.2 g
	焼きなすの中華風味	・小麦	カルシウム 47 mg
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	食塩相当量 2.4 g
7/17 (金)	ブリはかつお節を加えて煮て、おかが煮にしました。		
	ブリのおがか煮／もちもち肉みそフライ○／オクラのだし煮	・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal
	肉団子の洋風煮○	・乳成分・小麦	たんぱく質 17.4 g
	ピーマンとうまい菜の中華炒め煮	・小麦	脂質 19.8 g
	野菜とあげの炒め物○	・小麦	炭水化物 35.5 g
	大根の甘酢煮○	・小麦	カルシウム 30 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.8 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
7/13 (月)	切干大根は大根を乾燥させているので、うま味と甘味が凝縮されています。		
	豆腐ハンバーグ ケチャップソース／スパゲティソテー	・卵・小麦	エネルギー 488 kcal
	切干大根と小松菜の和風煮	・小麦	たんぱく質 13.6 g
	野菜とあさりの味噌炒め○		脂質 11.4 g
	さつまいものコンソメ煮○		炭水化物 80.8 g
	野菜入りつみれの煮物	・小麦	カルシウム 73 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.6 g
7/14 (火)	揚げ餃子はお好みにポン酢や醤油をかけてお召し上がりください。		
	豚肉と野菜のスタミナ炒め	・小麦	エネルギー 554 kcal
	大根とわかめの煮物○	・小麦	たんぱく質 15.0 g
	揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦	脂質 19.0 g
	玉子焼き○	・卵・小麦	炭水化物 78.8 g
	香の物		カルシウム 38 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.4 g
7/15 (水)	干しいたけのうま味成分はグアニル酸と言います。		
	サバの塩焼き／人参といんげんの炒め物○	・小麦	エネルギー 494 kcal
	にら饅頭○	・小麦	たんぱく質 18.7 g
	玉ねぎとパプリカのピリ辛炒め○	・卵・小麦	脂質 16.8 g
	椎茸と人参の煮物○	・小麦	炭水化物 68.4 g
	香の物	・小麦	カルシウム 15 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.4 g
7/16 (木)	【新メニュー】豚肉の胡麻カレー焼きは新メニューです。揚げ出し豆腐はお好みに醤油やめんつゆをかけてお召し上がりください。		
	豚肉の胡麻カレー焼き／マカロニソテー／ブロッコリーの中華煮	・卵・小麦	エネルギー 511 kcal
	ピーマンとちくわの中華煮○	・卵・小麦	たんぱく質 15.6 g
	大根と人参の和風炒め○	・小麦	脂質 15.9 g
	揚げ出し豆腐	・小麦	炭水化物 76.2 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 23 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.4 g
7/17 (金)	じゃがいもの原産地は南アメリカにある中央アンデス高地と言われています。		
	マスの粕漬け焼き／キャベツと玉ねぎの炒め物○	・卵・小麦	エネルギー 508 kcal
	じゃがいもとブロッコリーのソテー○		たんぱく質 17.3 g
	れんこん肉詰めフライ／ソース焼そば	・小麦	脂質 13.5 g
	ごぼうの煮物○	・小麦	炭水化物 77.6 g
	しそひじき	・小麦	カルシウム 35 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.9 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。

こだわりの御膳		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
【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。				
7/13 (月)	アジフライ／ビーフの炒め物／香草チキンスティック		・小麦	エネルギー 403 kcal
	豚バラ大根〇		・小麦	たんぱく質 21.4 g
	キャベツとツナの炒め物〇		・小麦	脂質 22.5 g
	アスパラと帆立のバター風味ソテー		・乳成分	炭水化物 31.2 g
	うまい菜と人参の生姜炒め		・小麦	カルシウム 61 mg
	椎茸と麩の和風煮		・小麦	食塩相当量 3.1 g
	わかめと小えびの中華煮		・小麦・えび	
	さつま揚げの煮物		・小麦	
7/14は「ゼリーの日」です。杏仁風味ゼリーをご用意しました。				
7/14 (火)	マスの金山寺味噌焼き／マカロニソテー／厚切りハムカツ		・卵・小麦	エネルギー 420 kcal
	筑前煮〇		・小麦	たんぱく質 23.6 g
	きのこの塩炒め〇			脂質 19.5 g
	小松菜とちくわのオイスターソース煮		・卵・小麦	炭水化物 40.0 g
	切干大根とあげの煮物		・小麦	カルシウム 92 mg
	ブロッコリーと玉ねぎのレモンペッパー炒め		・乳成分・小麦	食塩相当量 3.5 g
	錦糸焼売		・卵・小麦・えび	
杏仁風味ゼリー		・乳成分		
【注意！】人参とイカの甘辛炒めには「イカ」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。				
7/15 (水)	豚肉と野菜のチリ炒め〇／三陸産茎わかめの磯風味カツ〇		・卵・小麦・えび	エネルギー 530 kcal
	ブリのバターポン酢風焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物〇		・乳成分・小麦	たんぱく質 26.1 g
	玉子焼き〇		・卵・小麦	脂質 34.5 g
	なすの生姜煮		・小麦	炭水化物 32.3 g
	オクラとベーコンの和風煮		・卵・乳成分・小麦	カルシウム 45 mg
	白菜とあさりの中華ごま炒め		・小麦	食塩相当量 3.1 g
	人参とイカの甘辛炒め〇		・小麦	
	香の物			
サバには、きのこや玉ねぎ、パプリカの入った和風のあんをかけました。				
7/16 (木)	サバのきのこあんかけ／スパゲティソテー／かのにのふわふわ豆腐		・卵・小麦・かに	エネルギー 482 kcal
	ハッシュドビーフ風コロッケ〇		・乳成分・小麦	たんぱく質 21.2 g
	アスパラとささみのバター醤油風炒め		・乳成分・小麦	脂質 28.1 g
	大根とうずら卵の煮物〇		・卵・小麦	炭水化物 38.9 g
	しろ菜と人参の中華炒め〇		・小麦	カルシウム 92 mg
	玉ねぎとレモンザーサイの炒め物〇			食塩相当量 3.3 g
	ごぼうのカレー煮〇		・小麦	
	茶福豆			
ひじきにはカルシウムや鉄、食物繊維などが含まれています。				
7/17 (金)	天ぷら盛り合わせ(えび天・イカ天・さつまいも天)		・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 454 kcal
	牛肉とニラのスタミナ炒め		・小麦	たんぱく質 16.5 g
	ピーマンと玉ねぎの甘辛炒め		・小麦	脂質 24.8 g
	小松菜とれんこんの煮物		・小麦	炭水化物 41.0 g
	ひじきと大豆の煮物〇		・卵・小麦	カルシウム 94 mg
	ブロッコリーとハムのトマト煮		・乳成分	食塩相当量 3.1 g
	野菜の五色焼き		・卵・小麦	
香の物				

※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。

7月13日(月)～7月17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
7/13(月)	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	小麦
7/14(火)	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
7/15(水)	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
7/16(木)	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
7/17(金)	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

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	
7/13(月)	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
7/14(火)	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
7/15(水)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
7/16(木)	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
7/17(金)	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	乳成分・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	
7/13(月)	鱈(タラ)のきのこクリーム	276 kcal	18.3 g	15.9 g	19.4 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦
	青椒肉絲	302 kcal	18.5 g	15.9 g	23.2 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
	鱈(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
	麻婆豆腐	278 kcal	19.1 g	15.4 g	20.1 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
	海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 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。

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