

夕食 生協の 宅配		2026年7月20日(月)～7月24日(金)		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	
7/20 (月)	【注意！】イカやあさりの入ったシーフード塩焼きそばは、加熱しすぎると爆発することがございます。				
	天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・れんこん天)		・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー	383 kcal
	シーフード塩焼きそば NEW		・小麦	たんぱく質	15.1 g
	玉ねぎと人参のコンソメ炒め〇			脂質	17.5 g
	ごぼうといんげんの和風煮		・小麦	炭水化物	41.9 g
	さつまいもの煮物〇		・小麦	カルシウム	22 mg
	焼売		・乳成分・小麦	食塩相当量	1.9 g
7/21 (火)	がんもどきは、水切りした木綿豆腐に人参などの具材を入れて揚げたものです。				
	豚バラ大根〇／イカの小判焼き		・小麦	エネルギー	381 kcal
	餃子風メンチ／マカロニの炒め物		・乳成分・小麦	たんぱく質	15.9 g
	わかめとメンマの和風煮〇		・小麦	脂質	21.0 g
	ピーマンと玉ねぎの中華炒め		・卵・小麦	炭水化物	36.3 g
	がんもと人参の煮物〇		・小麦	カルシウム	65 mg
	黒豆		・小麦	食塩相当量	2.9 g
7/22 (水)	キッシュ風には、じゃがいも、かぼちゃ、人参、炒め玉ねぎが入っており、ほんのり甘みが感じられます。				
	豆腐ハンバーグ トマトソース／スパゲティソテー／キッシュ風〇		・卵・乳成分・小麦	エネルギー	382 kcal
	豚肉とキャベツの甘辛炒め		・小麦	たんぱく質	13.5 g
	オクラとコーンの中華煮〇		・小麦	脂質	24.2 g
	野菜とツナの塩炒め〇			炭水化物	28.8 g
	なすの煮浸し		・小麦	カルシウム	69 mg
	香の物		・小麦	食塩相当量	2.3 g
7/23 (木)	チャブチェは、春雨と肉、野菜を炒めて甘辛い醤油ベースのたれで味をつけた代表的な韓国料理です。				
	サバの味噌煮／ごぼうと人参の炒め物／にら饅頭〇		・小麦	エネルギー	404 kcal
	チャブチェ		・卵・小麦	たんぱく質	18.2 g
	いんげんと人参の和風煮〇		・小麦	脂質	24.8 g
	パプリカとうまい菜の炒め物		・卵・小麦	炭水化物	30.1 g
	揚げじゃが			カルシウム	27 mg
	香の物			食塩相当量	2.6 g
7/24 (金)	鶏肉の照り焼きは甘辛いタレが人気の一品です。				
	鶏肉の照り焼き／カレールー包み揚げ〇／ビーフンの炒め物		・乳成分・小麦	エネルギー	389 kcal
	野菜のそぼろ炒め〇		・小麦	たんぱく質	13.5 g
	ブロッコリーと豆のケチャップ炒め〇		・乳成分	脂質	21.7 g
	キャベツと人参の和風煮〇		・小麦	炭水化物	35.4 g
	厚揚げの中華煮		・小麦	カルシウム	51 mg
	りんごシロップ漬け			食塩相当量	2.5 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	
7/20 (月)	海の日の本日は、白身フライをご用意しました！				
	白身フライ／スパゲティソテー		・小麦	エネルギー	504 kcal
	オクラと湯葉の和え物		・小麦	たんぱく質	16.4 g
	肉団子の和風煮〇		・乳成分・小麦	脂質	11.2 g
	大根と人参の味噌煮〇		・小麦	炭水化物	82.1 g
	がんもの煮物		・小麦	カルシウム	19 mg
	ごはん〇			食塩相当量	2.4 g
7/21 (火)	タンドリーチキンは、カレー風味のスパイシーな味付けが特徴です。				
	タンドリーチキン／キャベツと人参のソテー〇		・乳成分・小麦	エネルギー	515 kcal
	マカロニとコーンのコンソメ炒め〇		・小麦	たんぱく質	20.4 g
	アジの塩こうじ焼き／人参としろ菜の炒め物〇		・小麦	脂質	16.1 g
	ごぼうと竹輪の和風煮〇		・小麦	炭水化物	69.5 g
	香の物			カルシウム	51 mg
	ごはん〇			食塩相当量	2.5 g
7/22 (水)	マスはサケ科の淡白で脂の乗った魚です。本日は、バター醤油風味焼きにしました。				
	マスのバター醤油風味焼き／大根と人参の炒め物〇		・乳成分・小麦	エネルギー	529 kcal
	野菜とベーコンのピリ辛炒め〇		・卵・乳成分・小麦	たんぱく質	20.2 g
	イカの小判焼き／ビーフンの炒め物		・小麦	脂質	15.7 g
	厚揚げの中華煮		・小麦	炭水化物	74.7 g
	うぐいす豆			カルシウム	21 mg
	ごはん〇			食塩相当量	2.3 g
7/23 (木)	鹿児島県産豚肉を使用した、ジューシーなメンチカツはごはんが進みます。				
	鹿児島県産豚肉メンチカツ／塩焼きそば		・乳成分・小麦	エネルギー	537 kcal
	野菜とわかめの中華炒め〇		・小麦	たんぱく質	14.0 g
	肉じゃが		・小麦	脂質	16.0 g
	麩と椎茸の煮物		・小麦	炭水化物	83.0 g
	香の物			カルシウム	47 mg
	ごはん〇			食塩相当量	1.9 g
7/24 (金)	春巻きは春の訪れと健康を祝う縁起物として、春節の時期によく食べられていたことから名付けられました。				
	カレイの生姜焼き／玉ねぎと人参の炒め物〇		・小麦	エネルギー	521 kcal
	根菜とこんにゃくの炒め物		・小麦	たんぱく質	14.1 g
	春巻き〇／マカロニソテー		・小麦	脂質	16.5 g
	さつまいもの煮物〇		・小麦	炭水化物	76.1 g
	香の物		・小麦	カルシウム	25 mg
	ごはん〇			食塩相当量	1.6 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
7/20 (月)	【注意！】イカやあさりの入ったシーフードカレーは、加熱しすぎると爆発することがございます。		
	ゴーヤチャンプルー○／レモン香る真鯛のカツ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 446 kcal
	シーフードカレー	・小麦・えび	たんぱく質 23.4 g
	カリフラワーとひき肉の中華ごま炒め	・小麦	脂質 23.5 g
	大根と小松菜の炒め物○	・小麦	炭水化物 36.8 g
	春雨の酢の物		カルシウム 87 mg
	高野豆腐と椎茸の煮物	・小麦	食塩相当量 3.3 g
	豆とじゃがいものバター風味ソテー○	・乳成分	
7/21 (火)	つみれの煮物	・卵・小麦	
	かに入焼売は、お好みで醤油やポン酢などの調味料をかけてお召し上がりください。		
	カレイのレモンペッパー焼き／ビーフンの炒め物／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦	エネルギー 421 kcal
	豚肉と平サヤいんげんのBBQソース炒め○	・小麦	たんぱく質 17.3 g
	ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦	脂質 23.7 g
	アスパラと人参のコンソメ炒め○	・卵・乳成分	炭水化物 35.7 g
	ひじきの和風サラダ	・小麦	カルシウム 18 mg
	かに入焼売○	・卵・小麦・かに	食塩相当量 2.8 g
7/22 (水)	こんにゃくとちくわの煮物○	・卵・小麦	
	香の物	・小麦	
	かぼちゃの煮物は、しっとりやわらかく仕上げています。		
	豚肉のジンジャーソース焼き／塩焼そば／れんこん肉詰めフライ	・卵・小麦	エネルギー 398 kcal
	赤魚のバジルオイル焼き／いんげんと人参の炒め物○	・乳成分・小麦	たんぱく質 20.3 g
	ピーマンとメンマの中華炒め	・小麦	脂質 19.8 g
	ブロッコリーと玉ねぎのソテー		炭水化物 33.6 g
	大根と人参のコンソメ煮○	・乳成分	カルシウム 39 mg
7/23 (木)	ごぼうの和風煮○	・小麦	食塩相当量 3.3 g
	かぼちゃの煮物	・小麦	
	香の物	・小麦	
	世界でアジ科の魚は140種ほど、日本では約50種が生息しています。日本でアジといえばマアジをさします。		
	アジの照り焼き／切干大根煮／肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 439 kcal
	牛肉と野菜の中華炒め	・小麦	たんぱく質 22.2 g
	マカロニとアスパラの炒め物○	・小麦	脂質 22.5 g
	チンゲン菜と大豆のオイスターソース炒め○	・小麦	炭水化物 35.6 g
7/24 (金)	じゃがいもとピーマンのケチャップソテー○	・乳成分	カルシウム 107 mg
	こんにゃくと結び昆布の煮物○	・小麦	食塩相当量 3.2 g
	さつま揚げの味噌煮	・小麦	
	若桃甘露煮		
	【新メニュー】タラのガーリックオニオン焼きは、ガーリックの旨味とレモンのさっぱりした風味が楽しめます。		
	豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○／豆腐ナゲット○	・乳成分・小麦	エネルギー 408 kcal
	タラのガーリックオニオン焼き／スパゲティソテー NEW	・乳成分・小麦	たんぱく質 22.2 g
	しろ菜とささみの中華炒め	・小麦	脂質 24.4 g
7/24 (金)	ごぼうとねぎの甘辛炒め	・小麦	炭水化物 27.2 g
	オクラとめかぶの和え物	・小麦	カルシウム 67 mg
	なすの塩だれ焼き	・小麦	食塩相当量 3.3 g
	人参信田の煮物	・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。

7月20日(月)～7月24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			
7/20(月)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦	
7/21(火)	さばの塩焼き弁当	788 kcal	29.6 g	25.2 g	103.3 g	17 mg	2.8 g	小麦	
7/22(水)	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	卵・乳成分・小麦・えび	
7/23(木)	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	卵・乳成分・小麦・えび	
7/24(金)	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	

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			
7/20(月)	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	小麦	
7/21(火)	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	乳成分・小麦	
7/22(水)	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	卵・乳成分・小麦	
7/23(木)	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	乳成分・小麦・えび	
7/24(金)	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	443 kcal	19.2 g	26.3 g	30.8 g	62 mg	3.7 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
7/20(月)	鶏肉の麴焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g	小麦・えび			
	鱈(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦			
	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g	卵・小麦・えび			
	シーフードカレー	286 kcal	18.8 g	15.3 g	22.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・えび			
	ビビンバ	276 kcal	18.7 g	14.3 g	20.9 g	2.5 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