夕食 生協の宅配　うちの晩ごはん

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

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	アレルゲン	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 たんぱく質 13.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 39.2 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 3.0 g
	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	
	きのこと玉ねぎの甘辛炒め〇	・小麦	
	野菜のバター風味ソテー〇	・乳成分	
	なすの煮浸し	・小麦	
	ちくわの煮物〇	・小麦	
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 NEW	・卵・小麦	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 19.3 g 炭水化物 35.2 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.9 g
	大葉春巻き／ビーフンの炒め物	・小麦	
	ごぼうと小松菜の中華玉子炒め	・卵・小麦	
	ひじきと切干大根の炒め煮〇	・小麦	
	こんにゃくと人参の生姜煮〇	・小麦	
	黒豆	・小麦	
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 たんぱく質 11.2 g 脂質 25.5 g 炭水化物 28.8 g カルシウム 34 mg 食塩相当量 1.7 g
	あさりと玉ねぎのカレーかき揚げ〇 NEW	・小麦	
	春雨の酢の物		
	いんげんとれんこんの炒め物	・小麦	
	大根の中華煮〇	・小麦	
	香の物	・小麦	
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 たんぱく質 19.1 g 脂質 21.4 g 炭水化物 31.0 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.4 g
	平サヤいんげんとひき肉の中華炒め〇	・小麦	
	豆とさつまいもの煮物〇	・小麦	
	エリンギとパプリカの塩炒め〇		
	さつま揚げと結び昆布の和風煮	・小麦	
	香の物		
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 たんぱく質 13.5 g 脂質 20.6 g 炭水化物 39.5 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 2.6 g
	じゃがいもとピーマンの煮物〇	・卵・小麦	
	わかめと玉ねぎの炒め煮〇	・小麦	
	キャベツと人参の胡麻カレー炒め〇	・卵・乳成分	
	ごぼうの和風煮〇	・小麦	
	香の物		

ごはん付き	地産地消として、「千葉県産こしひかり」を使用	アレルゲン	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 たんぱく質 16.1 g 脂質 16.8 g 炭水化物 81.9 g カルシウム 51 mg 食塩相当量 2.1 g
	ピーマンと玉ねぎのレモンペッパーソテー	・乳成分・小麦	
	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	
	玉子焼き〇	・卵・小麦	
	がんもの煮物	・小麦	
	ごはん〇		
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 NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 502 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 69.4 g カルシウム 18 mg 食塩相当量 2.4 g
	いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦	
	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	
	なすの洋風煮		
	白桃シロップ漬け		
	ごはん〇		
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 たんぱく質 17.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 77.2 g カルシウム 21 mg 食塩相当量 1.8 g
	れんこん肉詰めフライ	・小麦	
	大根と人参の中華炒め〇	・小麦	
	麸と椎茸の煮物	・小麦	
	香の物		
	ごはん〇		
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 500 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物 74.3 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 2.0 g
	じゃがいもとチンゲン菜の中華炒め〇	・小麦	
	わかめとこんにゃくの炒め煮〇	・小麦	
	厚揚げの味噌煮	・小麦	
	黒豆	・小麦	
	ごはん〇		
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 たんぱく質 15.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 75.5 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 1.8 g
	小松菜と玉ねぎの和風炒め〇	・小麦	
	国産野菜コロッケ〇／マカロニソテー	・乳成分・小麦	
	大根の煮物〇	・小麦	
	しそひじき	・小麦	
	ごはん〇		

※アレルゲンは特定原材料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願います。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	アレルゲン	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 たんぱく質 19.1 g 脂質 21.2 g 炭水化物 50.6 g カルシウム 88 mg 食塩相当量 3.2 g
	国産真アジつみれの中華煮〇	・小麦	
	レーズン入り蒸しパン NEW	・卵・乳成分・小麦	
	人参と麸の和風煮〇	・小麦	
	れんこんと平サヤいんげんのバジルソテー	・乳成分・小麦	
	キャベツと小えびの塩昆布炒め〇	・小麦・えび	
	さつまいもと豆のレモン煮〇	・小麦	
	うずら卵の煮物	・卵・小麦	
7/28（火）	神奈川県のブランド豚の「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 たんぱく質 21.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 35.2 g カルシウム 19 mg 食塩相当量 3.6 g
	道産男爵コロッケ〇／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	
	ごぼうと人参の煮物	・卵・小麦	
	大根といんげんのバター醤油風味炒め〇	・乳成分・小麦	
	きのことこんにゃくの炒め物〇	・小麦	
	わかめとコーンの中華煮〇	・小麦	
	焼売（かながわ夢ポーク入り）〇	・小麦	
	香の物		
7/29（水）	【新メニュー】カレイ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。		
	カレイ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 たんぱく質 23.3 g 脂質 21.2 g 炭水化物 28.9 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 2.9 g
	豚肉と豆腐の甘辛煮〇	・小麦	
	あさりと野菜のコンソメ煮〇		
	オクラとはんぺんの煮物	・卵・小麦	
	じゃがいもとツナのバター風味ソテー〇	・乳成分	
	ブロッコリーの中華玉子炒め	・卵・小麦	
	なすの生姜焼き	・小麦	
	香の物		
7/30（木）	【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 485 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 26.0 g 炭水化物 40.8 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 3.9 g
	サバの味噌煮／ごぼうと人参の煮物	・小麦	
	小松菜としめじの洋風煮〇		
	メンマとイカのこってり炒め煮	・小麦	
	トマトペンネサラダ	・小麦	
	こんにゃくと大根の煮物〇	・小麦	
	えび餃子	・小麦・えび	
	りんごシロップ漬け		
7/31（金）	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 たんぱく質 22.3 g 脂質 22.2 g 炭水化物 31.7 g カルシウム 76 mg 食塩相当量 3.5 g
	牛肉と春雨のピリ辛炒め	・小麦	
	ブロッコリーとベーコンのBBQソース炒め	・卵・乳成分・小麦	
	白菜とちくわの味噌煮	・卵・小麦	
	根菜マリネ		
	ひじきとあげの煮物	・小麦	
	さつまいもの和風煮〇	・小麦	
	香の物	・小麦	

※アレルゲンは特定原材料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願います。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	アレルゲン
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	卵・小麦
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	乳成分・小麦
7/29(水)	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
7/30(木)	回鍋肉弁当	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g	乳成分・小麦
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	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	アレルゲン
7/27(月)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
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	卵・乳成分・小麦
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	卵・乳成分・小麦
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	小麦
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	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	アレルゲン
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ことがございます。
◇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、アレルゲンは一括表示をしています。

夕食 生協の宅配
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