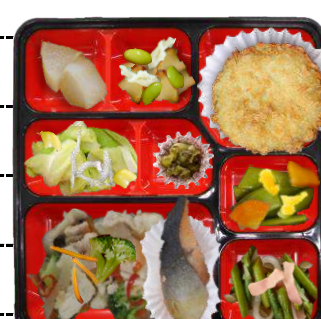


夕食 生協の 宅配	うちの晩ごはん	2026年9月7日(月)～9月11日(金)		ネットからのご注文 および ご注文内容の変更はこちら			温め 目安時間	ごはん付き・おかず・こだわり御膳	500w:1分30秒～2分程度
				ボリューム弁当	500w:3分～3分30秒程度				
				生協のおそうざい	500w:2分程度				

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
9/7 (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。		
	あじフライ・マグロ野菜カツ／スパゲティソテー	・小麦	エネルギー 380 kcal
	ごぼうと枝豆のバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦	たんぱく質 16.2 g
	小松菜とあげの煮物	・小麦	脂質 19.8 g
	大根と竹輪の中華炒め○	・卵・小麦	炭水化物 34.9 g
	なすの胡麻カレー焼き		カルシウム 66 mg
	焼売	・乳成分・小麦	食塩相当量 2.3 g
9/8 (火)	ハンバーグ 中華あんかけのオイスターソースの旨味が食欲をそそります。		
	ハンバーグ 中華あんかけ○／ビーフンの炒め物／オクラ煮	・乳成分・小麦	エネルギー 398 kcal
	野菜とベーコンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 15.3 g
	わかめとこんにゃくの和風煮	・小麦・えび	脂質 23.3 g
	白菜とあさりのレモンザーサイ炒め	・小麦	炭水化物 33.5 g
	ミニチキン	・卵・乳成分・小麦	カルシウム 69 mg
	若桃甘露煮		食塩相当量 2.8 g
9/9 (水)	【新メニュー】豚肉と野菜の塩焼そばは、塩だれのさっぱりとした味わいです。		
	サバの粕漬け焼き／きんぴらごぼう／レンコン肉詰めフライ	・卵・小麦	エネルギー 395 kcal
	豚肉と野菜の塩焼そば NEW	・小麦	たんぱく質 20.3 g
	さつまいもと大豆の和風煮○	・小麦	脂質 22.4 g
	野菜とウインナーのソテー		炭水化物 32.4 g
	大根の中華煮○	・小麦	カルシウム 48 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.9 g
9/10 (木)	かぼちゃと枝豆のかき揚げは、ほんのりとかぼちゃの甘みを感じられます。		
	豚肉と野菜のBBQソース炒め	・小麦	エネルギー 383 kcal
	かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦	たんぱく質 13.3 g
	切干大根の煮物○	・卵・小麦	脂質 24.2 g
	豆腐とねぎのそぼろ炒め煮	・小麦	炭水化物 33.2 g
	こんにゃくと人参の和風煮○	・小麦	カルシウム 32 mg
	香の物		食塩相当量 1.8 g
9/11 (金)	めかぶはわかめの根元の部分にある葉や茎が固くなっている部分のことを指します。		
	カレイの香草焼き／マカロニソテー／海老カツ	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 382 kcal
	白菜と豚肉のちゃんぽん風炒め	・乳成分・小麦	たんぱく質 16.5 g
	めかぶとオクラの和え物	・小麦	脂質 21.0 g
	ピーマンとハムのケチャップソテー○	・乳成分	炭水化物 32.3 g
	ごぼうの和風煮○	・小麦	カルシウム 55 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 2.9 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
9/7 (月)	豆乳ココアドーナツは、いよかんの味がアクセントになっています。		
	ハンバーグ ハニーマスタードソース○／ブロッコリーと人参の洋風煮	・乳成分・小麦	エネルギー 546 kcal
	いんげんとコーンのソテー○		たんぱく質 17.1 g
	道産男爵のコロッケ○／マカロニソテー	・乳成分・小麦	脂質 14.3 g
	ごぼうと麩の煮物○	・小麦	炭水化物 85.1 g
	いよかん入り豆乳ココアドーナツ○		カルシウム 39 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.4 g
9/8 (火)	本日は、ご飯に黒ごまをトッピングしています。		
	ブリの煮付け／切干大根煮○	・小麦	エネルギー 557 kcal
	人参とさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦	たんぱく質 23.2 g
	ブロッコリーとパプリカの塩昆布スパゲティ○	・小麦	脂質 18.5 g
	焼売	・卵・小麦	炭水化物 74.8 g
	香の物	・小麦	カルシウム 70 mg
	黒ごまごはん○		食塩相当量 2.2 g
9/9 (水)	イカキャベツカツには、紅生姜が入っています。		
	豚肉と野菜の炒め物	・小麦	エネルギー 546 kcal
	あさりと玉ねぎの味噌炒め○		たんぱく質 17.0 g
	イカキャベツカツ	・小麦	脂質 17.3 g
	厚揚げの中華煮	・小麦	炭水化物 80.9 g
	香の物	・小麦	カルシウム 18 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.9 g
9/10 (木)	鶏肉のサンショウ焼きは、ピリッとした辛味が特徴です。		
	鶏肉のサンショウ焼き／ビーフンの炒め物／チヂミ○	・卵・小麦	エネルギー 482 kcal
	小松菜とあげの煮物○	・小麦	たんぱく質 12.8 g
	野菜とメンマの中華炒め	・小麦	脂質 13.0 g
	揚げじゃが コンソメ風味		炭水化物 76.3 g
	香の物		カルシウム 50 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.3 g
9/11 (金)	天ぶらの盛り合わせに、白身天とオクラ天、干しえび入りがき揚げをご用意しました。		
	天ぶら盛り合わせ(白身天、オクラ天、干しえび入りがき揚げ)	・小麦・えび	エネルギー 542 kcal
	マカロニとピーマンのバター風味ソテー○	・乳成分・小麦	たんぱく質 16.1 g
	肉団子の玉子あんかけ○	・卵・乳成分・小麦	脂質 12.4 g
	大根の和風煮○	・小麦	炭水化物 89.5 g
	うぐいす豆		カルシウム 19 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.7 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
9/7 (月)	白身魚フライとヒレカツは、お好みで調味料をかけてお召し上がりください。				
	白身魚フライ／ヒレカツ／焼そば		・卵・小麦	エネルギー 493 kcal	
	豚肉とキャベツの炒め物○		・乳成分・小麦	たんぱく質 21.8 g	
	ブロッコリーとウインナーのバター風味ソテー		・乳成分	脂質 27.6 g	
	チンゲン菜とねぎのピリ辛炒め○		・小麦	炭水化物 40.8 g	
	いんげんと豆腐の和風煮		・小麦	カルシウム 40 mg	
	こんにやくと椎茸の煮物○		・小麦	食塩相当量 3.3 g	
	玉子焼き○		・卵・小麦		
さつま揚げの煮物	・小麦				
9/8 (火)	すき焼き風コロッケは、甘辛い味付けに仕上げています。				
	赤魚のバター醤油風味焼き／スパゲティソテー／すき焼き風コロッケ		・乳成分・小麦	エネルギー 386 kcal	
	鴨つくねの洋風煮		・小麦	たんぱく質 17.7 g	
	大根と竹輪の中華炒め○		・卵・小麦	脂質 19.5 g	
	人参と厚揚げの生姜煮○		・小麦	炭水化物 36.1 g	
	オクラとめかぶの和え物		・小麦	カルシウム 59 mg	
	ピーマンと大豆の甘辛炒め○		・小麦	食塩相当量 3.1 g	
	ごぼうの煮物○		・小麦		
香の物					
9/9 (水)	栗かぼちゃの名前は、栗のように濃くて甘い風味とホクホクとした食感に由来しています。				
	豆腐ハンバーグ トマトソース／マカロニソテー／三角えび春巻き		・卵・小麦・えび	エネルギー 455 kcal	
	サワラの塩こうじ焼き／いんげんと人参の炒め物○		・小麦	たんぱく質 22.6 g	
	小松菜と玉ねぎの炒め物○		・小麦	脂質 24.2 g	
	パプリカとひき肉のカレー炒め○		・小麦	炭水化物 37.4 g	
	白菜とあさりの中華炒め		・小麦	カルシウム 52 mg	
	かぼちゃの煮物		・小麦	食塩相当量 2.9 g	
	カリフラワーと豆の洋風煮				
しそひじき	・小麦				
9/10 (木)	豚肉とブロッコリーペペロン風炒めは、にんにくと唐辛子、オリーブオイルで仕上げています。				
	豚肉とブロッコリーのペペロン風炒め○／マスの蒲焼き		・小麦	エネルギー 436 kcal	
	ごま油香る国産ピーマンメンチカツ○		・小麦	たんぱく質 26.4 g	
	アスパラとベーコンのソース炒め		・卵・乳成分	脂質 25.5 g	
	平サヤいんげんと玉子の中華炒め		・卵・小麦	炭水化物 27.5 g	
	キャベツとコーンの煮物○		・小麦	カルシウム 46 mg	
	じゃがいもとささみのソテー○			食塩相当量 2.9 g	
	大根の和風煮○		・小麦		
香の物	・小麦				
9/11 (金)	サバは定番の味付け、味噌煮をご用意しました。				
	サバの味噌煮／切干大根の煮物○／ポテトチキンロール		・卵・小麦	エネルギー 515 kcal	
	レモン香る真鯛のカツ／ビーフンの炒め物		・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 25.4 g	
	野菜とハムの炒め物○		・乳成分・小麦	脂質 29.7 g	
	チンゲン菜と帆立の中華ごま炒め		・小麦	炭水化物 39.1 g	
	豆のごま和えサラダ		・小麦	カルシウム 46 mg	
	焼売(かながわ夢ポーク入り)○		・小麦	食塩相当量 3.3 g	
	ピリ辛こんにやく○		・小麦		
若桃甘露煮					

※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。

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。

9月7日(月)～9月11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	
9/7(月)	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	
9/8(火)	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	
9/9(水)	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	
9/10(木)	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	
9/11(金)	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	

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
9/7(月)	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
9/8(火)	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
9/9(水)	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
9/10(木)	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
9/11(金)	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

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	アレルギー
炭水化物	カルシウム	食塩相当量					
9/7(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
	牛肉の洋風ソース	272 kcal	19.5 g	13.5 g	21.0 g	2.4 g	乳成分・小麦・えび
	鰯(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