



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
8/31 (月)	【新メニュー】厚揚げに胡椒がきいた塩だれを絡めました。		
	豚肉とこんにゃくの味噌炒め煮	・小麦	エネルギー 382 kcal
	じゃがいもと玉ねぎの炒め物○	・乳成分・小麦	たんぱく質 12.8 g
	根菜マリネ		脂質 25.6 g
	玉ねぎと小松菜のコンソメ炒め○		炭水化物 25.8 g
	厚揚げの塩だれ焼き NEW	・小麦	カルシウム 37 mg
	ちくわの煮物○	・小麦	食塩相当量 2.3 g
9/1 (火)	おいしい大根を選ぶ時はずっしり重く、皮が白くてハリがあり、ひげ根が少ないものがおすすです。		
	サワラのバター醤油風味焼き／いんげんと人参のソテー○／イカキャベツカツ	・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal
	ビーフンと野菜の中華炒め○	・小麦	たんぱく質 18.1 g
	わかめと高野豆腐の和風煮	・小麦	脂質 22.4 g
	ごぼうと舞茸のケチャップ炒め	・乳成分	炭水化物 28.8 g
	大根のおかか煮○	・小麦	カルシウム 25 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.4 g
9/2 (水)	【新メニュー】かき揚げはゴーヤを入れて、カレー風味にしました。		
	鶏肉のジンジャーソース焼き／マカロニソテー／ゴーヤ入りカレーかき揚げ○ NEW	・小麦	エネルギー 380 kcal
	野菜のそぼろ炒め○	・小麦	たんぱく質 14.7 g
	オクラとあさりのコンソメ煮		脂質 22.1 g
	豆腐と白菜の煮物	・小麦	炭水化物 30.8 g
	焼きなすの中華ごま風味	・小麦	カルシウム 30 mg
	香の物		食塩相当量 2.3 g
9/3 (木)	【クエン酸の日】夏バテで疲れが出やすくなる時期と、「ク(9)エン酸(3)」の語呂が由来です。マスのレモンペッパー焼きをお楽しみください。		
	マスのレモンペッパー焼き／人参と玉ねぎの炒め物○／のり塩チキンカツ NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 384 kcal
	春雨とピーマンのちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦	たんぱく質 17.7 g
	大根とあげの炒め物○	・小麦	脂質 20.9 g
	じゃがいもと平サヤいんげんの中華炒め○	・小麦	炭水化物 31.9 g
	人参と麩の煮物○	・小麦	カルシウム 39 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 3.0 g
9/4 (金)	【新メニュー】スパゲティは野沢菜であっさり仕上げました。		
	豚肉のスタミナ炒め／揚げ餃子○	・小麦	エネルギー 380 kcal
	野沢菜スパゲティ NEW	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 12.8 g
	白菜と玉ねぎの中華炒め煮	・卵・小麦	脂質 19.2 g
	ごぼうと人参の金平○	・小麦	炭水化物 45.2 g
	さつまいもの和風煮○	・小麦	カルシウム 41 mg
	香の物		食塩相当量 3.0 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
8/31 (月)	【新メニュー】なすはイタリアンドレッシングでさっぱりと仕上げました。		
	とんかつ	・乳成分・小麦	エネルギー 488 kcal
	野菜のカレー炒め○	・小麦	たんぱく質 12.2 g
	大根とパプリカのコンソメ炒め○		脂質 14.8 g
	焼きなすのイタリアン風味 NEW	・小麦	炭水化物 73.9 g
	がんもの煮物	・小麦	カルシウム 21 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.3 g
9/1 (火)	野菜のバジルソテーは、玉ねぎ、人参、ブロッコリーをバジルのオイルで炒めています。		
	牛すき煮風	・小麦	エネルギー 598 kcal
	野菜のバジルソテー○	・乳成分・小麦	たんぱく質 13.9 g
	国産野菜コロッケ○／マカロニソテー	・乳成分・小麦	脂質 23.6 g
	竹輪と椎茸の和風煮○	・小麦	炭水化物 80.0 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 35 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.9 g
9/2 (水)	サバはアンケートでも人気のあった味噌煮にしました。		
	サバと大根の味噌煮	・小麦	エネルギー 517 kcal
	焼売	・卵・小麦	たんぱく質 20.1 g
	ビーフンと野菜のオイスターソース炒め	・小麦	脂質 14.9 g
	人参と結び昆布の煮物○	・小麦	炭水化物 75.8 g
	香の物	・小麦	カルシウム 56 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.5 g
9/3 (木)	【クエン酸の日】夏バテで疲れが出やすくなる時期と、「ク(9)エン酸(3)」の語呂が由来です。さっぱりメニューをお楽しみください。		
	豚肉のレモン甘辛焼き／塩焼そば NEW	・卵・小麦	エネルギー 509 kcal
	大豆と野菜のバター風味ソテー○	・乳成分	たんぱく質 15.7 g
	オムレツ○／小松菜と人参の炒め物○	・卵	脂質 13.7 g
	さつまいものレモン煮○	・小麦	炭水化物 77.7 g
	香の物		カルシウム 46 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.3 g
9/4 (金)	本日は赤しそごはんです。かき揚げとの相性抜群です。		
	アジのサンショウ焼き／キャベツと人参の炒め物○	・小麦	エネルギー 484 kcal
	パプリカとわかめの中華炒め煮	・小麦	たんぱく質 17.4 g
	枝豆入りかき揚げ○	・小麦	脂質 12.9 g
	こんにゃくと麩の煮物○	・小麦	炭水化物 71.5 g
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	カルシウム 64 mg
	赤しそごはん○		食塩相当量 1.5 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。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		アレルギー	成分値
【注意】いんげんといかのソテー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。					
8/31 (月)	豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒め〇			・乳成分・小麦	エネルギー 449 kcal
	海老カツ／塩焼そば NEW			・卵・乳成分・小麦・えび	たんぱく質 19.3 g
	カリフラワーとウインナーの胡麻カレー炒め				脂質 27.9 g
	いんげんといかのソテー				炭水化物 31.6 g
	オクラと人参の煮物			・小麦	カルシウム 38 mg
	揚げじゃが コンポタ風味			・乳成分・小麦	食塩相当量 2.9 g
	大根のツナ煮〇			・小麦	
	うずら卵のソース煮			・卵・小麦	
9/1 (火)	【新メニュー】鶏肉に、さっぱりとレモンをきかせた甘辛いたれを塗って焼きました。				
	鶏肉のレモン甘辛焼き／小松菜と人参の炒め物／ホッケの塩焼き NEW		・小麦	エネルギー 407 kcal	
	鹿児島県産豚肉メンチカツ／ビーフンの炒め物		・乳成分・小麦	たんぱく質 21.2 g	
	アスパラとマッシュルームのケチャップ炒め		・乳成分	脂質 20.7 g	
	玉ねぎとれんこんの和風煮〇		・小麦	炭水化物 34.9 g	
	紫キャベツのピクルス		・小麦	カルシウム 53 mg	
	厚揚げと人参の煮物〇		・小麦	食塩相当量 3.6 g	
	ねぎとあさりのコンソメ炒め〇				
9/2 (水)	【新メニュー】いつものカレーにトマトを加えてさっぱりと仕上げました。				
	ブリの煮付け／いんげんと玉ねぎの炒め物〇／もちもち肉みそフライ〇		・乳成分・小麦	エネルギー 532 kcal	
	トマトポークカレー〇 NEW		・小麦	たんぱく質 21.3 g	
	ピーマンと筍の炒め物		・小麦	脂質 32.5 g	
	大根とチンゲン菜の玉子炒め〇		・卵・小麦	炭水化物 41.9 g	
	白菜と木耳の中華煮		・小麦	カルシウム 79 mg	
	人参信田の煮物		・小麦	食塩相当量 3.0 g	
	ひじきの煮物		・小麦		
9/3 (木)	【クエン酸の日】夏バテで疲れが出やすくなる時期と、「ク(9)エン酸(3)」の語呂が由来です。さっぱりメニューをお楽しみください。				
	とんかつ 梅風味あん／スパゲティソテー		・乳成分・小麦	エネルギー 450 kcal	
	アジの木の芽味噌焼き／根菜の煮物〇 NEW		・小麦	たんぱく質 22.6 g	
	ブロッコリーとハムのBBQソース炒め		・乳成分・小麦	脂質 18.4 g	
	アスパラと大豆の炒め物		・小麦	炭水化物 47.5 g	
	平サヤいんげんとこんにゃくのそぼろ炒め		・小麦	カルシウム 54 mg	
	さつまいものレモン煮〇		・小麦	食塩相当量 3.8 g	
	海鮮いか団子 NEW		・卵・小麦		
9/4 (金)	春巻きはお好みで酢醤油とからしや、ポン酢などでお召し上がりください。				
	ホキのねぎ塩だれ／春巻き／チンゲン菜と人参の炒め物		・小麦	エネルギー 444 kcal	
	豚肉とメンマの中華炒め〇		・小麦	たんぱく質 21.6 g	
	野菜入り鶏つくね〇		・小麦	脂質 25.7 g	
	なすのオイスターソース煮		・小麦	炭水化物 32.4 g	
	マカロニと舞茸の塩昆布炒め〇		・小麦	カルシウム 86 mg	
	れんこんと竹輪の金平		・卵・小麦・えび	食塩相当量 3.8 g	
	野菜とベーコンのバジルソテー		・卵・乳成分・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　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31日(月)～9月4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
8/31(月)	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
9/1(火)	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
9/2(水)	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
9/3(木)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g
9/4(金)	さばの塩焼き弁当	788 kcal	29.6 g	25.2 g	103.3 g	17 mg	2.8 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	アレルギー
8/31(月)	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
9/1(火)	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え	648 kcal	38.9 g	44.7 g	36.4 g	25 mg	3.4 g	小麦
9/2(水)	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
9/3(木)	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
9/4(金)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 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
8/31(月)	回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
	豚肉のスタミナ炒め	279 kcal	19.9 g	13.8 g	22.1 g	1.9 g	卵・小麦・えび・かに
	鰯(カレイ)のトマトソースがけ	284 kcal	20.0 g	14.6 g	22.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦・えび
	照り焼きチキン	283 kcal	19.9 g	13.4 g	23.2 g	2.0 g	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。



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