夕食 生協の宅配　うちの晩ごはん

2026年9月28日(月)～10月2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
9/28（月）	【秋の味覚メニュー】なめ茸をソースに使ったチキンカツや旬の根菜類を使ったメニューをご用意しました。		
	豆腐ハンバーグ　みそだれ／れんこんの天ぷら／ごぼうと人参の炒め物	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 383 kcal
	パプリカと塩昆布のスパゲティ〇	・小麦	たんぱく質 14.4 g
	大根と平サヤいんげんの煮物〇	・小麦	脂質 16.7 g
	国産鶏肉のチキンカツ　なめ茸ソース〇	・小麦	炭水化物 44.3 g
	さつまいもの甘煮〇		カルシウム 75 mg
	ちくわの煮物〇	・小麦	食塩相当量 2.9 g
9/29（火）	【お祭り屋台風メニュー】シーフード塩焼そばは、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。		
	焼き鳥／お好み焼き〇・たこ焼き／ピーマンと人参の炒め物	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 381 kcal
	シーフード塩焼そば	・小麦	たんぱく質 16.8 g
	枝豆とコーンのバター醤油風味炒め〇	・乳成分・小麦	脂質 21.3 g
	豚肉のとん平焼き風炒め〇 NEW	・卵	炭水化物 31.8 g
	揚げじゃが		カルシウム 28 mg
	パインシロップ漬け		食塩相当量 3.4 g
9/30（水）	【ほっこり和食メニュー】豚肉の生姜焼きやかき揚げ、炊き合わせなどほっとする和食の数々がお楽しみいただけます。		
	豚肉の生姜焼き／豆腐の包み焼き　和風あん／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 384 kcal
	かぼちゃと玉ねぎのかき揚げ〇	・小麦	たんぱく質 16.1 g
	炊き合わせ（がんも・こんにゃく・大根）〇	・小麦	脂質 21.7 g
	白菜と人参の炒め煮	・小麦	炭水化物 30.4 g
	玉子焼き〇	・卵・小麦	カルシウム 39 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.6 g
10/1（木）	【定番洋食メニュー】カレイのムニエル、ほんのり甘い肉団子のハニーマスタードソースをご用意しました。		
	カレイのムニエル／海老カツ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 380 kcal
	肉団子のハニーマスタードソース〇	・乳成分・小麦	たんぱく質 17.2 g
	ブロッコリーと人参の洋風煮〇	・卵・乳成分	脂質 20.1 g
	いんげんと玉ねぎのバター風味ソテー〇	・乳成分	炭水化物 33.4 g
	焼きなすのデミソースがけ	・小麦	カルシウム 30 mg
	豆乳ドーナツ〇		食塩相当量 3.0 g
10/2（金）	【カレーメニュー】メインのとんかつに、カレーを組み合わせてボリューム感たっぷりに仕上げました。		
	とんかつ／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal
	豆入り野菜カレー〇	・小麦	たんぱく質 13.2 g
	オクラと玉ねぎのコンソメ煮〇		脂質 19.7 g
	キャベツとカリフラワーのソテー〇		炭水化物 37.9 g
	煮玉子〇	・卵・小麦	カルシウム 41 mg
	香の物		食塩相当量 2.2 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

		アレルゲン	成分値
9/28（月）	【お祭り屋台風メニュー】うずら卵のソース煮は、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。		
	焼き鳥／たこ焼き／ピーマンと人参の炒め物〇	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 561 kcal
	枝豆とコーンのバター醤油風味炒め〇	・乳成分・小麦	たんぱく質 17.1 g
	豚肉のとん平焼き風炒め〇 NEW	・卵	脂質 21.3 g
	揚げじゃが		炭水化物 73.6 g
	うずら卵のソース煮	・卵・小麦	カルシウム 29 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.9 g
9/29（火）	【秋の味覚メニュー】なめ茸をソースに使った豆腐ハンバーグやれんこんを使ったパスタをご用意しました。		
	豆腐ハンバーグ　なめ茸ソース／ごぼうと人参の煮物	・卵・小麦	エネルギー 484 kcal
	大根と平サヤいんげんの煮物〇	・小麦	たんぱく質 13.0 g
	れんこんとパプリカの塩昆布スパゲティ	・小麦	脂質 10.5 g
	さつまいもの甘煮〇		炭水化物 82.3 g
	香の物	・小麦	カルシウム 29 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.2 g
9/30（水）	【カレーメニュー】メインのとんかつに、カレーを組み合わせてボリューム感たっぷりに仕上げました。		
	とんかつ	・乳成分・小麦	エネルギー 506 kcal
	いんげんと玉ねぎのコンソメ煮〇		たんぱく質 14.8 g
	豆入り野菜カレー〇	・小麦	脂質 12.4 g
	煮玉子〇	・卵・小麦	炭水化物 81.6 g
	香の物		カルシウム 30 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.8 g
10/1（木）	【ほっこり和食メニュー】豚肉の生姜焼きやかき揚げ、炊き合わせなどほっとする和食の数々がお楽しみいただけます。		
	豚肉の生姜焼き／マカロニソテー	・卵・小麦	エネルギー 504 kcal
	オクラとめかぶの和風煮	・小麦	たんぱく質 15.0 g
	かぼちゃと玉ねぎのかき揚げ〇	・小麦	脂質 12.8 g
	炊き合わせ（大根・がんも）〇	・小麦	炭水化物 79.2 g
	うぐいす豆		カルシウム 29 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.7 g
10/2（金）	【定番洋食メニュー】カレイのムニエル、ほんのり甘い肉団子のハニーマスタードソースをご用意しました。		
	カレイのムニエル／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 497 kcal
	ピーマンと玉ねぎのバター風味ソテー〇	・乳成分	たんぱく質 18.1 g
	肉団子のハニーマスタードソース〇	・乳成分・小麦	脂質 12.6 g
	焼きなすのデミソースがけ	・小麦	炭水化物 76.1 g
	豆乳ドーナツ〇		カルシウム 19 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.3 g

※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
9/28（月）	【カレーメニュー】メインのとんかつに、カレーを組み合わせてボリューム感たっぷりに仕上げました。		
	とんかつ／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 22.4 g 炭水化物 56.5 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 3.3 g
	豆入り野菜カレー〇	・小麦	
	いんげんとあさりのバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦	
	小松菜としめじのソテー〇		
	大根と人参の甘酢煮〇	・小麦	
	キャベツとウインナーのオレンジソース炒め〇	・小麦	
	煮玉子〇	・卵・小麦	
	桃色団子		
9/29（火）	【洋食メニュー】カレイのムニエル、ほんのり甘い肉団子のハニーマスタードソースをご用意しました。		
	カレイのムニエル／海老カツ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.7 g 炭水化物 44.0 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 3.6 g
	肉団子のハニーマスタードソース〇／ブロッコリーの洋風煮	・乳成分・小麦	
	平サヤいんげんとさつまいものコンソメ炒め		
	野菜とマッシュルームのBBQソース炒め	・小麦	
	根菜マリネ		
	焼きなすのデミソースがけ	・小麦	
	オクラとツナの洋風煮		
	豆乳ドーナツ〇		
9/30（水）	【秋メニュー】さんまのおかか煮には小骨が含まれておりますが、加圧処理をしておりますので骨まで食べられます。		
	豆腐ハンバーグ　きのこあんかけ／国産鶏肉のチキンカツ〇／マカロニソテー	・卵・小麦	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.8 g 炭水化物 49.6 g カルシウム 100 mg 食塩相当量 3.5 g
	さんまのおかか煮〇／大根の煮物〇 NEW	・小麦	
	白菜とさつま揚げの煮物	・卵・小麦	
	ごぼうの味噌煮〇	・小麦	
	ひじきの和風サラダ	・小麦	
	ピーマンと玉ねぎの甘辛炒め〇	・乳成分・小麦	
	大学芋〇	・小麦	
	野菜つみれの和風煮	・小麦	
10/1（木）	【お祭り屋台風メニュー】シーフード塩焼そばとうずら卵の煮物は、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。		
	焼き鳥／お好み焼き〇・たこ焼き／ピーマンと人参の炒め物	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.3 g 炭水化物 31.2 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 3.8 g
	シーフード塩焼そば	・小麦	
	豚肉のとん平焼き風炒め〇 NEW	・卵	
	うずら卵とこんにゃくの煮物〇	・卵・小麦	
	アスパラと竹輪のレモンペッパー炒め	・卵・乳成分・小麦	
	枝豆とコーンのバター醤油風味炒め〇	・乳成分・小麦	
	揚げじゃが		
	パインシロップ漬け		
10/2（金）	【ほっこり和食メニュー】豚肉の生姜焼きや玉子焼き、炊き合わせなどほっとする和食の数々がお楽しみいただけます。		
	豚肉の生姜焼き／豆腐の包み焼き　ゆばあんかけ／キャベツの炒め物〇 NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 455 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 3.5 g
	マグロ野菜カツ	・小麦	
	大豆と野菜の炒め物〇	・小麦	
	玉子焼き〇	・卵・小麦	
	オクラとめかぶの和風煮	・小麦	
	炊き合わせ（人参・大根）〇	・小麦	
	小松菜と玉ねぎのちゃんぽん炒め〇	・乳成分・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。

9月28日(月)～10月2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
9/28(月)	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
9/29(火)	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
9/30(水)	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
10/1(木)	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
10/2(金)	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび

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
9/28(月)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
9/29(火)	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
9/30(水)	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
10/1(木)	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
10/2(金)	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

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
9/28(月)	回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	メバルの黒酢たれ	296 kcal	18.2 g	15.8 g	23.3 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
	鶏肉のレモンペッパー焼き	284 kcal	20.0 g	15.3 g	19.3 g	1.7 g	乳成分・小麦
	鰆（サワラ）の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.6 g	19.4 g	1.4 g	小麦
	トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 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