

2026年9月21日(月)～9月25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<br>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            |
|-------------|--------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| 9/21<br>(月) | 【敬老の日お祝いメニュー】デザートに桃色団子をご用意しました。                        |           |                |
|             | 天ぷら盛り合わせ(えび天・舞茸入りかき揚げ○・イカ天)                            | ・小麦・えび    | エネルギー 451 kcal |
|             | 豚肉のすき煮風                                                | ・小麦       | たんぱく質 13.9 g   |
|             | 玉ねぎといんげんの味噌炒め○                                         |           | 脂質 23.5 g      |
|             | ひじきの炒め煮○                                               | ・卵・小麦     | 炭水化物 47.8 g    |
|             | 大根の煮物○                                                 | ・小麦       | カルシウム 46 mg    |
|             | 桃色団子                                                   |           | 食塩相当量 1.6 g    |
|             |                                                        |           |                |
| 9/22<br>(火) | 【大人のお子様メニュー】うずら卵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。   |           |                |
|             | ハンバーグ デミグラスソース○/ブロッコリーの洋風煮/白身魚の磯辺フライ                   | ・乳成分・小麦   | エネルギー 383 kcal |
|             | ナポリタン風スパゲティ○                                           | ・乳成分・小麦   | たんぱく質 16.3 g   |
|             | キャベツと人参のコンソメ煮○                                         |           | 脂質 20.4 g      |
|             | 野菜とエリンギのペペロン風炒め○                                       |           | 炭水化物 33.9 g    |
|             | シュークリーム                                                | ・卵・乳成分・小麦 | カルシウム 49 mg    |
|             | うずら卵のソース煮                                              | ・卵・小麦     | 食塩相当量 2.5 g    |
|             |                                                        |           |                |
| 9/23<br>(水) | 【アジアンメニュー】タイ料理のガパオライス風の炒め物や、韓国料理の甘辛いヤンニョムチキン風をご用意しました。 |           |                |
|             | ガパオ風そぼろ炒め/目玉風オムレツ○ NEW                                 | ・卵・乳成分・小麦 | エネルギー 445 kcal |
|             | 野菜とビーフンの炒め物○                                           | ・小麦       | たんぱく質 22.8 g   |
|             | カリフラワーと人参のスイートチリ炒め NEW                                 |           | 脂質 18.7 g      |
|             | ヤンニョムチキン風 NEW                                          | ・卵・乳成分・小麦 | 炭水化物 46.9 g    |
|             | チヂミ○                                                   | ・卵・小麦     | カルシウム 53 mg    |
|             | 芽キャベツのカレー煮                                             | ・小麦       | 食塩相当量 3.6 g    |
|             |                                                        |           |                |
| 9/24<br>(木) | 【昭和レトロメニュー】サバの味噌煮、肉じゃが、きんぴらごぼうなど昔ながらのメニューです。           |           |                |
|             | サバの味噌煮/切干大根の煮物○/オクラのだし煮                                | ・小麦       | エネルギー 387 kcal |
|             | 肉じゃが                                                   | ・小麦       | たんぱく質 21.0 g   |
|             | ハムカツ                                                   | ・乳成分・小麦   | 脂質 22.4 g      |
|             | きんぴらごぼう                                                | ・小麦       | 炭水化物 30.9 g    |
|             | ちくわと椎茸の煮物○                                             | ・小麦       | カルシウム 41 mg    |
|             | 香の物                                                    | ・小麦       | 食塩相当量 2.5 g    |
|             |                                                        |           |                |
| 9/25<br>(金) | 【中華尽くしメニュー】定番の青椒肉絲、コクのある麻婆春雨、甘い杏仁風味ゼリーなど、様々な味が楽しめます。   |           |                |
|             | 青椒肉絲/春巻き                                               | ・小麦       | エネルギー 382 kcal |
|             | 麻婆春雨○                                                  | ・小麦       | たんぱく質 11.4 g   |
|             | にら饅頭○                                                  | ・小麦       | 脂質 23.8 g      |
|             | 白菜とメンマのオイスターソース煮                                       | ・小麦       | 炭水化物 31.8 g    |
|             | なすの塩だれ焼き                                               | ・小麦       | カルシウム 42 mg    |
|             | 杏仁風味ゼリー                                                | ・乳成分      | 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                                  | アレルギー      | 成分値            |
|-------------|---------------------------------------------------------|------------|----------------|
| 9/21<br>(月) | 【敬老の日お祝いメニュー】デザートに桃色団子をご用意しました。                         |            |                |
|             | ハンバーグ デミグラスソース○/エビフライ                                   | ・乳成分・小麦・えび | エネルギー 590 kcal |
|             | 玉ねぎとキャベツのコンソメ煮○                                         |            | たんぱく質 19.2 g   |
|             | ナポリタン風スパゲティ                                             | ・乳成分・小麦    | 脂質 14.5 g      |
|             | 玉子焼き○                                                   | ・卵・小麦      | 炭水化物 93.4 g    |
|             | 桃色団子                                                    |            | カルシウム 33 mg    |
|             | ごはん○                                                    |            | 食塩相当量 2.0 g    |
|             |                                                         |            |                |
| 9/22<br>(火) | 【昭和レトロメニュー】サバの味噌煮、ハムカツ、きんぴらごぼうなど昔ながらのメニューです。            |            |                |
|             | サバの味噌煮/オクラのだし煮                                          | ・小麦        | エネルギー 523 kcal |
|             | きんぴらごぼう                                                 | ・小麦        | たんぱく質 21.5 g   |
|             | ハムカツ/マカロニソテー                                            | ・乳成分・小麦    | 脂質 15.0 g      |
|             | ちくわと麩の煮物○                                               | ・小麦        | 炭水化物 76.6 g    |
|             | 香の物                                                     | ・小麦        | カルシウム 10 mg    |
|             | ごはん○                                                    |            | 食塩相当量 2.3 g    |
|             |                                                         |            |                |
| 9/23<br>(水) | 【中華尽くしメニュー】定番の青椒肉絲、さっぱりとした黒酢肉団子、甘い杏仁風味ゼリーなど、様々な味が楽しめます。 |            |                |
|             | 青椒肉絲                                                    | ・小麦        | エネルギー 525 kcal |
|             | 小松菜とメンマのオイスターソース煮○                                      | ・小麦        | たんぱく質 14.9 g   |
|             | 黒酢肉団子○                                                  | ・乳成分・小麦    | 脂質 15.1 g      |
|             | なすの塩だれ焼き                                                | ・小麦        | 炭水化物 81.3 g    |
|             | 杏仁風味ゼリー                                                 | ・乳成分       | カルシウム 43 mg    |
|             | ごはん○                                                    |            | 食塩相当量 2.8 g    |
|             |                                                         |            |                |
| 9/24<br>(木) | 【人気メニュー】人気の高い天ぷらをメインに豚肉のすき煮風やひじきの煮物など、ほっこりとした和食メニューです。  |            |                |
|             | 天ぷら盛り合わせ(えび天・舞茸入りかき揚げ○)                                 | ・小麦・えび     | エネルギー 515 kcal |
|             | ひじき煮○                                                   | ・卵・小麦      | たんぱく質 14.9 g   |
|             | 豚肉のすき煮風                                                 | ・小麦        | 脂質 13.6 g      |
|             | 大根の煮物○                                                  | ・小麦        | 炭水化物 82.1 g    |
|             | 黒豆                                                      | ・小麦        | カルシウム 42 mg    |
|             | ごはん○                                                    |            | 食塩相当量 1.3 g    |
|             |                                                         |            |                |
| 9/25<br>(金) | 【アジアンメニュー】タイ料理のガパオライス風の炒め物や、韓国料理の甘辛いヤンニョムチキン風をご用意しました。  |            |                |
|             | ガパオ風そぼろ炒め/目玉風オムレツ○ NEW                                  | ・卵・乳成分・小麦  | エネルギー 533 kcal |
|             | カリフラワーと人参のスイートチリ炒め NEW                                  |            | たんぱく質 18.9 g   |
|             | 野菜とビーフンの炒め物○                                            | ・小麦        | 脂質 12.0 g      |
|             | ヤンニョムチキン風 NEW                                           | ・卵・乳成分・小麦  | 炭水化物 85.5 g    |
|             | 芽キャベツのカレー煮                                              | ・小麦        | カルシウム 39 mg    |
|             | ごはん○                                                    |            | 食塩相当量 2.3 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                                                             |              | アレルギー             | 成分値 |
|------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-----|
| 9/21<br>(月)      | 【敬老の日お祝いメニュー】デザートにごま団子をご用意しました。                         |                                                                                     |              |                   |     |
|                  | 牛肉の青椒肉絲／大葉春巻き                                           |    | ・小麦          | エネルギー<br>578 kcal |     |
|                  | 黒酢肉団子○                                                  |                                                                                     | ・乳成分・小麦      | たんぱく質<br>16.5 g   |     |
|                  | ブロッコリーとハムのピリ辛炒め                                         |                                                                                     | ・乳成分・小麦      | 脂質<br>31.1 g      |     |
|                  | 多菜包子○                                                   |                                                                                     | ・小麦          | 炭水化物<br>57.4 g    |     |
|                  | チンゲン菜とメンマのオイスターソース煮                                     |                                                                                     | ・小麦          | カルシウム<br>53 mg    |     |
|                  | エリンギとねぎの中華炒め○                                           |                                                                                     | ・小麦          | 食塩相当量<br>3.9 g    |     |
|                  | なすの塩だれ焼き                                                |                                                                                     | ・小麦          |                   |     |
| ごま団子             |                                                         |                                                                                     |              |                   |     |
| 9/22<br>(火)      | 【アジアンメニュー】韓国料理の甘いヤンニョムチキンや、タイ料理のガパオライス風の炒め物をご用意しました。    |                                                                                     |              |                   |     |
|                  | ヤンニョムチキン風○／ビーフンの炒め物○ <b>NEW</b>                         |    | ・乳成分・小麦      | エネルギー<br>439 kcal |     |
|                  | ガパオ風そぼろ炒め／目玉風オムレツ○ <b>NEW</b>                           |                                                                                     | ・卵・乳成分・小麦    | たんぱく質<br>23.6 g   |     |
|                  | チヂミ○                                                    |                                                                                     | ・卵・小麦        | 脂質<br>21.9 g      |     |
|                  | カリフラワーと人参のスイートチリ炒め <b>NEW</b>                           |                                                                                     |              | 炭水化物<br>38.1 g    |     |
|                  | 人参マリネ○                                                  |                                                                                     |              | カルシウム<br>43 mg    |     |
|                  | 平サヤいんげんと帆立のレモンペッパー炒め                                    |                                                                                     | ・乳成分・小麦      | 食塩相当量<br>3.5 g    |     |
|                  | ごぼうのカレー煮○                                               |                                                                                     | ・小麦          |                   |     |
| 芽キャベツのジンジャーソース焼き | ・小麦                                                     |                                                                                     |              |                   |     |
| 9/23<br>(水)      | 【昭和レトロメニュー】秋分の日なので、デザートにこしあんおはぎをご用意しました。                |                                                                                     |              |                   |     |
|                  | サバの味噌煮／厚切りハムカツ／オクラのだし煮                                  |   | ・卵・小麦        | エネルギー<br>505 kcal |     |
|                  | 肉じゃが○                                                   |                                                                                     | ・小麦          | たんぱく質<br>29.3 g   |     |
|                  | れんこんとちくわのきんぴら                                           |                                                                                     | ・卵・小麦        | 脂質<br>23.3 g      |     |
|                  | 高野豆腐と結び昆布の煮物                                            |                                                                                     | ・小麦          | 炭水化物<br>48.5 g    |     |
|                  | こしあんおはぎ                                                 |                                                                                     |              | カルシウム<br>64 mg    |     |
|                  | 切干大根煮                                                   |                                                                                     | ・小麦          | 食塩相当量<br>3.5 g    |     |
|                  | 鶏肉の八幡巻き                                                 |                                                                                     | ・小麦          |                   |     |
| 香の物              | ・小麦                                                     |                                                                                     |              |                   |     |
| 9/24<br>(木)      | 【大人のお子様メニュー】うずら卵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。    |                                                                                     |              |                   |     |
|                  | ハンバーグ デミグラスソース／エビフライ／ブロッコリーの洋風煮                         |  | ・卵・乳成分・小麦・えび | エネルギー<br>398 kcal |     |
|                  | ナポリタン風スパゲティ○                                            |                                                                                     | ・乳成分・小麦      | たんぱく質<br>21.1 g   |     |
|                  | 野菜のペペロン風炒め○                                             |                                                                                     |              | 脂質<br>20.0 g      |     |
|                  | アスパラとツナのコンソメ煮                                           |                                                                                     |              | 炭水化物<br>35.6 g    |     |
|                  | 紫キャベツのピクルス                                              |                                                                                     | ・小麦          | カルシウム<br>90 mg    |     |
|                  | シュークリーム                                                 |                                                                                     | ・卵・乳成分・小麦    | 食塩相当量<br>3.0 g    |     |
|                  | じゃがいもとあさりのバター風味ソテー○                                     |                                                                                     | ・乳成分         |                   |     |
| うずら卵のソース煮        | ・卵・小麦                                                   |                                                                                     |              |                   |     |
| 9/25<br>(金)      | 【大人気メニュー】人気の高い天ぷらをメインに豚肉のすき煮風やひじきの煮物など、ほっこりとした和食メニューです。 |                                                                                     |              |                   |     |
|                  | 天ぷら盛り合わせ(えび天・舞茸入りかき揚げ○・イカ天)                             |  | ・小麦・えび       | エネルギー<br>477 kcal |     |
|                  | 豚肉のすき煮風○                                                |                                                                                     | ・小麦          | たんぱく質<br>19.8 g   |     |
|                  | 玉ねぎといんげんの味噌炒め○                                          |                                                                                     |              | 脂質<br>23.6 g      |     |
|                  | 木の葉しんじょと人参の和風煮                                          |                                                                                     | ・小麦          | 炭水化物<br>47.3 g    |     |
|                  | 豆のごま和えサラダ                                               |                                                                                     | ・小麦          | カルシウム<br>65 mg    |     |
|                  | ひじき煮                                                    |                                                                                     | ・小麦          | 食塩相当量<br>2.5 g    |     |
|                  | かぼちゃの煮物                                                 |                                                                                     | ・小麦          |                   |     |
| 香の物              |                                                         |                                                                                     |              |                   |     |

※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。

| 9月21日(月)～9月25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       |  |
| 9/21(月)                | 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 | 卵・小麦        |  |
| 9/22(火)                | 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 | 卵・乳成分・小麦    |  |
| 9/23(水)                | 豚丼                   | 1204 kcal | 29.9 g | 67.3 g | 108.0 g | 27 mg | 2.9 g | 小麦          |  |
| 9/24(木)                | 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          |  |
| 9/25(金)                | 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 |  |

| 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  |  |
|---------------|-----------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--|
| 9/21(月)       | 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     |  |
| 9/22(火)       | 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     |  |
| 9/23(水)       | 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     |  |
| 9/24(木)       | 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 |  |
| 9/25(金)       | 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  |  |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| 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       |  |
|-------------------|-------------|----------|--------|--------|--------|-------|-------------|--|
| 9/21(月)           | アジフライ       | 298 kcal | 19.0 g | 15.9 g | 23.3 g | 2.4 g | 卵・乳成分・小麦    |  |
|                   | 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    |  |
|                   | 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     |  |
|                   | 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