

夕食 生協の 宅配		2026年9月14日(月)～9月18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				<table><tr><td rowspan="3">温め 目安時間</td><td>ごはん付き・おかず・こだわり御膳</td><td>500w:1分30秒～2分程度</td></tr><tr><td>ボリューム弁当</td><td>500w:3分～3分30秒程度</td></tr><tr><td>生協のおそうざい</td><td>500w:2分程度</td></tr></table>		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
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														
うちの晩ごはん																
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										
9/14 (月)	イカの小判きは、イカや玉ねぎを入れ、小判型に仕上げました。															
	ブルコギ		・小麦	エネルギー	380 kcal											
	イカの小判焼き／ビーフンの炒め物		・小麦	たんぱく質	14.6 g											
	わかめとメンマの中華煮		・小麦	脂質	22.8 g											
	じゃがいもと野菜のそぼろ炒め〇			炭水化物	31.2 g											
	人参と椎茸の生姜煮〇		・小麦	カルシウム	68 mg											
	野菜つみれの煮物		・小麦	食塩相当量	3.1 g											
9/15 (火)	木耳(きくらげ)の入った、のど越しの良い春雨の酢の物はいかがですか。															
	タラのガーリックナッツ焼き／いんげんのコンソメ炒め／玉ねぎとコーンのかき揚げ〇		・卵・乳成分・小麦・落花生	エネルギー	389 kcal											
	白菜と人参の煮物		・小麦	たんぱく質	18.5 g											
	春雨の酢の物			脂質	19.6 g											
	玉ねぎとごぼうの中華ごま炒め〇		・卵・乳成分・小麦	炭水化物	35.1 g											
	焼売		・卵・小麦	カルシウム	54 mg											
	黒豆		・小麦	食塩相当量	2.2 g											
9/16 (水)	コーンコロッケは、コーンのつぶつぶ感と甘味を感じることができます。															
	ハンバーグ 生姜風味あん〇／コーンコロッケ／スパゲティソテー		・乳成分・小麦	エネルギー	396 kcal											
	野菜とウインナーの炒め物〇		・小麦	たんぱく質	12.3 g											
	わかめとちくわの煮物		・卵・小麦	脂質	21.2 g											
	舞茸と人参のきんぴら〇		・小麦	炭水化物	41.9 g											
	大根の和風煮〇		・小麦	カルシウム	57 mg											
	香の物		・小麦	食塩相当量	3.4 g											
9/17 (木)	タンドリーチキンはカレー風味の少しスパシーな味付けです。															
	タンドリーチキン／小松菜と玉ねぎの炒め物／メンチカツ		・乳成分・小麦	エネルギー	414 kcal											
	ピーマンとビーフンの中華玉子炒め		・卵・小麦	たんぱく質	12.5 g											
	平サヤいんげんと人参の煮物		・小麦	脂質	26.8 g											
	じゃがいもと玉ねぎのコンソメ炒め〇			炭水化物	31.0 g											
	焼きなすのポン酢がけ		・小麦	カルシウム	41 mg											
	香の物			食塩相当量	2.7 g											
9/18 (金)	肉団子にはさっぱりとしたみぞれあんをかけました。															
	アジの金山寺味噌焼き／大葉春巻き／オクラのだし煮		・小麦	エネルギー	380 kcal											
	肉団子のみぞれあん〇		・乳成分・小麦	たんぱく質	18.6 g											
	いんげんと人参の炒め煮〇		・小麦	脂質	18.0 g											
	野菜とあげの中華炒め〇		・小麦	炭水化物	35.3 g											
	さつまいもの洋風煮〇			カルシウム	86 mg											
	香の物		・小麦	食塩相当量	3.1 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			
9/14 (月)	豆腐ハンバーグには梅の風味がきいた和風のあんをかけました。								
	豆腐ハンバーグ 梅風味あん／スパゲティソテー		・卵・小麦	エネルギー	495 kcal				
	切干大根と平サヤいんげんの和風煮		・小麦	たんぱく質	14.0 g				
	野菜とあさりの味噌炒め〇			脂質	10.0 g				
	大学芋〇		・小麦	炭水化物	85.3 g				
	ちくわの煮物〇		・小麦	カルシウム	49 mg				
	ごはん〇			食塩相当量	2.0 g				
9/15 (火)	わかめはコンブ目チガイソ科ワカメ属の海藻です。								
	豚肉と野菜の甘辛炒め		・小麦	エネルギー	542 kcal				
	大根とわかめの煮物〇		・小麦	たんぱく質	13.9 g				
	メンチカツ／ビーフンの炒め物		・乳成分・小麦	脂質	17.8 g				
	ごぼうの煮物〇		・小麦	炭水化物	80.3 g				
	香の物			カルシウム	58 mg				
	ごはん〇			食塩相当量	2.0 g				
9/16 (水)	揚げじゃがにはあおさとコンソメで味付けしました。								
	サバのみりん醤油焼き／人参といんげんの炒め物〇		・小麦	エネルギー	513 kcal				
	炊き合わせ〇(こんにゃく、人参、椎茸)		・小麦	たんぱく質	17.3 g				
	玉ねぎとパプリカのピリ辛炒め〇		・卵・小麦	脂質	17.6 g				
	揚げじゃが 海苔塩風味			炭水化物	72.5 g				
	香の物			カルシウム	17 mg				
	ごはん〇			食塩相当量	2.0 g				
9/17 (木)	冬大根はみずみずしくて甘みが強く、春や夏の大根は辛みが強い傾向があります。								
	豚肉の香草焼き／マカロニソテー／ブロッコリーの洋風煮		・卵・乳成分・小麦	エネルギー	498 kcal				
	ピーマンとちくわの中華煮〇		・卵・小麦	たんぱく質	14.9 g				
	ごぼうと人参の和風炒め		・小麦	脂質	13.8 g				
	大根の煮物〇		・小麦	炭水化物	78.5 g				
	黒豆		・小麦	カルシウム	28 mg				
	ごはん〇			食塩相当量	2.3 g				
9/18 (金)	れんこん肉詰めフライはお好みでソースや醤油をかけてお召し上がりください。								
	マスの南部焼き／人参とピーマンの炒め物〇		・小麦	エネルギー	509 kcal				
	れんこん肉詰めフライ		・小麦	たんぱく質	17.2 g				
	平サヤいんげんとじゃがいもの玉子炒め		・卵	脂質	16.6 g				
	なすの煮物		・小麦	炭水化物	70.7 g				
	香の物		・小麦	カルシウム	46 mg				
	ごはん〇			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
9/14 (月)	【注意！】アジフライには小骨が含まれています。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。				
	アジフライ／ビーフンの炒め物／チヂミ○			・卵・小麦	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.9 g
	豚肉と大根の胡麻カレー炒め○				脂質 24.3 g
	アスパラと玉ねぎの炒め物○			・小麦	炭水化物 32.3 g
	キャベツとツナのバター風味ソテー○			・乳成分	カルシウム 79 mg
	小松菜と人参のオイスターソース炒め			・小麦	食塩相当量 3.1 g
	うずら卵と麩の和風煮			・卵・小麦	
	わかめと小えびの煮物			・小麦・えび	
9/15 (火)	親子煮はごはんのにせて親子丼にして食べるのもおすすめです。				
	ブリの生姜焼き／ごぼうの炒め物／道産男爵コロッケ○			・乳成分・小麦	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.8 g
	親子煮○			・卵・小麦	脂質 24.7 g
	きのこのレモンペッパー炒め○			・乳成分・小麦	炭水化物 33.5 g
	チンゲン菜と人参のオイスターソース煮○			・小麦	カルシウム 80 mg
	切干大根とあげの煮物			・小麦	食塩相当量 2.9 g
	ブロッコリーと玉ねぎのソテー				
	野菜の五色焼き			・卵・小麦	
9/16 (水)	【注意！】人参とイカの炒め物は加熱しすぎると破裂することがございます。				
	豚肉と野菜の中華ごま炒め○／肉の包み揚げ○			・卵・乳成分・小麦	エネルギー 445 kcal たんぱく質 27.3 g
	マスの塩焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○			・小麦	脂質 26.5 g
	ねぎ入り厚焼き玉子○			・卵・小麦	炭水化物 26.3 g
	焼きなすの蒲焼味			・小麦	カルシウム 51 mg
	オクラとベーコンの洋風煮			・卵・乳成分	食塩相当量 3.7 g
	白菜とあさりの中華炒め			・小麦	
	人参とイカの炒め物○			・小麦	
9/17 (木)	サバの韓国風煮付けは、コチジャンなどを入れたピリ辛のだしで煮ています。				
	サバの韓国風煮付け／わかめと玉ねぎの中華煮○／かにのふわふわ豆腐			・卵・小麦・かに	エネルギー 450 kcal たんぱく質 24.5 g
	国産鶏肉のチキンカツ○／スパゲティソテー			・小麦	脂質 25.5 g
	アスパラと人参の中華炒め			・小麦	炭水化物 33.8 g
	ブロッコリーとハムのコンソメ煮			・乳成分	カルシウム 142 mg
	キャベツとあげの炒め物○			・小麦	食塩相当量 3.3 g
	玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○				
	がんもと椎茸の煮物			・小麦	
9/18 (金)	【新メニュー】甘辛く牛肉とごぼうを煮た牛ごぼうは、ごはんがすすみます。				
	天ぷら盛り合わせ(えび天・ちくわ天○・帆立入りかき揚げ)			・小麦・えび	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.2 g
	牛ごぼう NEW			・小麦	脂質 24.7 g
	ピーマンとれんこんのピリ辛炒め			・小麦	炭水化物 45.5 g
	小松菜と玉ねぎの洋風煮				カルシウム 76 mg
	ひじきと大豆の煮物○			・卵・小麦	食塩相当量 2.5 g
	大根のおかか煮○			・小麦	
	錦糸焼売			・卵・小麦・えび	
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14日(月)～9月18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	
9/14(月)	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび	
9/15(火)	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	
9/16(水)	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	
9/17(木)	豚の生姜焼き弁当	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g	乳成分・小麦	
9/18(金)	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	卵・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	
9/14(月)	ハンバーグトマトソースとエビカツ	792 kcal	32.1 g	43.5 g	65.2 g	95 mg	4.5 g	乳成分・小麦・えび	
9/15(火)	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	443 kcal	19.2 g	26.3 g	30.8 g	62 mg	3.7 g	小麦	
9/16(水)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび	
9/17(木)	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	
9/18(金)	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	

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	
9/14(月)	鶏肉の麴焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g	小麦・えび	
	鰯(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	271 kcal	19.9 g	13.7 g	20.2 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦	
	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g	卵・小麦・えび	
	シーフードカレー	286 kcal	18.8 g	15.3 g	22.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・えび	
	ビビンバ	276 kcal	18.7 g	14.3 g	20.9 g	2.5 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