

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)		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
9/28 (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○		・小麦	たんぱく質 14.4 g
	大根と平サやいんげんの煮物○		・小麦	脂質 16.7 g
	国産鶏肉のチキンカツ なめ茸ソース○		・小麦	炭水化物 44.3 g
	さつまいもの甘煮○			カルシウム 75 mg
	ちくわの煮物○		・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○・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○		・乳成分・小麦	脂質 21.3 g
	豚肉のとん平焼き風炒め○ 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○		・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)○		・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○		・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○		・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○		・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○		・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○			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る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○		・小麦	たんぱく質 13.2 g
	オクラと玉ねぎのコンソメ煮○			脂質 19.7 g
	キャベツとカリフラワーのソテー○			炭水化物 37.9 g
	煮玉子○		・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		アレルギー	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○		・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○		・乳成分・小麦	たんぱく質 17.1 g
	豚肉のとん平焼き風炒め○ 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○			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
	大根と平サやいんげんの煮物○		・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○			炭水化物 82.3 g
	香の物		・小麦	カルシウム 29 mg
	ごはん○			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る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○			たんぱく質 14.8 g
	豆入り野菜カレー○		・小麦	脂質 12.4 g
	煮玉子○		・卵・小麦	炭水化物 81.6 g
	香の物			カルシウム 30 mg
	ごはん○			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○		・小麦	脂質 12.8 g
	炊き合わせ(大根・がんも)○		・小麦	炭水化物 79.2 g
	うぐいす豆			カルシウム 29 mg
	ごはん○			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○		・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○		・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○			カルシウム 19 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
9/28 (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る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
	豆入り野菜カレー○		・小麦	たんぱく質 17.0 g
	いんげんとあさりのバター醤油風味炒め		・乳成分・小麦	脂質 22.4 g
	小松菜としめじのソテー○			炭水化物 56.5 g
	大根と人参の甘酢煮○		・小麦	カルシウム 56 mg
	キャベツとウインナーのオレンジソース炒め○		・小麦	食塩相当量 3.3 g
	煮玉子○		・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 429 kcal
	肉団子のハニーマスタードソース○／ブロッコリーの洋風煮		・乳成分・小麦	たんぱく質 20.9 g
	平サやいんげんとさつまいものコンソメ炒め			脂質 19.9 g
	野菜とマッシュルームのBBQソース炒め		・小麦	炭水化物 43.1 g
	根菜マリネ			カルシウム 39 mg
	焼きなすのデミソースがけ		・小麦	食塩相当量 3.7 g
	オクラとツナの洋風煮			
豆乳ドーナツ○				
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 きのかあんかけ／国産鶏肉のチキンカツ○／マカロニソテー		・卵・小麦	エネルギー 473 kcal
	さんまのおかか煮○／大根の煮物○ NEW		・小麦	たんぱく質 20.0 g
	白菜とさつま揚げの煮物		・卵・小麦	脂質 20.8 g
	ごぼうの味噌煮○		・小麦	炭水化物 49.6 g
	ひじきの和風サラダ		・小麦	カルシウム 100 mg
	ピーマンと玉ねぎの甘辛炒め○		・乳成分・小麦	食塩相当量 3.5 g
	大学芋○		・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○・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
	シーフード塩焼そば		・小麦	たんぱく質 19.4 g
	豚肉のとん平焼き風味炒め○ NEW		・卵	脂質 23.3 g
	うずら卵とこんにゃくの煮物○		・卵・小麦	炭水化物 31.2 g
	アスパラと竹輪のレモンペッパー炒め		・卵・乳成分・小麦	カルシウム 29 mg
	枝豆とコーンのバター醤油風味炒め○		・乳成分・小麦	食塩相当量 3.8 g
	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○ NEW		・卵・乳成分・小麦	エネルギー 455 kcal
	マグロ野菜カツ		・小麦	たんぱく質 23.7 g
	大豆と野菜の炒め物○		・小麦	脂質 25.9 g
	玉子焼き○		・卵・小麦	炭水化物 31.5 g
	オクラとめかぶの和風煮		・小麦	カルシウム 58 mg
	炊き合わせ(人参・大根)○		・小麦	食塩相当量 3.5 g
	小松菜と玉ねぎのちゃんぽん炒め○		・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　○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	アレルギー
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	

<宅配送>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
9/28(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
	鯖(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