

夕食 生協の 宅配	うちの晩ごはん	2026年10月5日(月)～10月9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
10/5 (月)	白身魚フライとヒレカツには、お好みでソースなどの調味料をかけてお召上がりください。		
	白身魚フライ・ヒレカツ／ビーフンの炒め物	・卵・小麦	エネルギー 382 kcal
	豚肉と野菜のカレー炒め	・小麦	たんぱく質 17.3 g
	じゃがいもとコーンのコンソメ煮○		脂質 17.9 g
	ねぎとメンマの中華炒め○	・小麦	炭水化物 42.1 g
	ちくわと人参の煮物○	・小麦	カルシウム 28 mg
	焼売	・乳成分・小麦	食塩相当量 2.2 g
10/6 (火)	【新メニュー】味噌の香りが加わった照り焼き味のハンバーグをご用意しました。		
	ハンバーグ 味噌照り焼き○／イカ入り練りフライ／ブロッコリーの煮物 NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 385 kcal
	ピーマンとウインナーのレモンバジルスパゲティ○ NEW	・乳成分・小麦	たんぱく質 17.0 g
	筍と人参の中華炒め	・小麦	脂質 19.4 g
	わかめと高野豆腐の生姜煮○	・小麦	炭水化物 36.1 g
	うずら卵と椎茸の煮物	・卵・小麦	カルシウム 46 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 3.0 g
10/7 (水)	人気メニューの大学芋です。さつまいもには、食物繊維が含まれています。		
	タラのトマトソースがけ／オムレツ○／キャベツと玉ねぎのソテー○	・卵・小麦	エネルギー 381 kcal
	大根とあさりのバター風味炒め○	・乳成分	たんぱく質 18.6 g
	玉ねぎとベーコンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦	脂質 21.2 g
	根菜とあげの煮物	・小麦	炭水化物 28.8 g
	大学芋○	・小麦	カルシウム 80 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.3 g
10/8 (木)	【中華の日】メインには鶏肉のねぎ塩だれに多菜包子、ピリ辛な味付けの麻婆春雨、デザートには杏仁風味ゼリーが入っています。		
	鶏肉のねぎ塩だれ／多菜包子○	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 419 kcal
	麻婆春雨○	・小麦	たんぱく質 14.2 g
	チンゲン菜とコーンの中華ごま炒め○	・小麦	脂質 21.4 g
	白菜とさつま揚げのオイスターソース炒め	・卵・小麦	炭水化物 43.7 g
	厚揚げの中華煮	・小麦	カルシウム 46 mg
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	食塩相当量 3.0 g
10/9 (金)	ブリは成長とともに名前が変わる代表的な「出世魚」で、80cm以上の成魚になると「ブリ」と呼ばれます。		
	ブリの生姜焼き／餃子風メンチ／オクラのだし煮	・乳成分・小麦	エネルギー 384 kcal
	ピーマンとマカロニのバター醤油風味ソテー○	・乳成分・小麦	たんぱく質 20.4 g
	ひじき煮	・卵・小麦	脂質 22.2 g
	野菜と豆腐の中華煮	・小麦	炭水化物 29.4 g
	大根のおかか煮○	・小麦	カルシウム 62 mg
	うぐいす豆		食塩相当量 2.4 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
10/5 (月)	豚肉と野菜の炒め物は、焼肉のたれを使用した食欲をそそる味付けです。		
	豚肉と野菜の炒め物	・小麦	エネルギー 530 kcal
	キャベツとさつま揚げの甘辛炒め○	・卵・小麦	たんぱく質 13.2 g
	大葉春巻き／ソース焼そば	・小麦	脂質 17.2 g
	焼きなすのポン酢がけ	・小麦	炭水化物 79.1 g
	がんもの煮物	・小麦	カルシウム 27 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.0 g
10/6 (火)	メバルは丸い大きな目が特徴で、脂肪が少なく淡白な白身魚です。		
	メバルの香草焼き／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 495 kcal
	いんげんとコーンの塩炒め○		たんぱく質 19.4 g
	肉団子と野菜の洋風煮○	・乳成分・小麦	脂質 12.0 g
	揚げじゃが		炭水化物 76.1 g
	白桃シロップ漬け		カルシウム 15 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.9 g
10/7 (水)	イカキャベツカツには、味のアクセントに紅生姜が入っています。		
	豚肉のデミグラスソース／平サやいんげんと玉ねぎのソテー○	・卵・小麦	エネルギー 492 kcal
	玉ねぎとピーマンのケチャップ炒め	・乳成分	たんぱく質 14.3 g
	イカキャベツカツ／マカロニソテー	・小麦	脂質 14.1 g
	大根の洋風煮○		炭水化物 76.9 g
	香の物		カルシウム 26 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.3 g
10/8 (木)	ひじきは海の中では緑色をしています。収穫後に長時間蒸して乾燥させる加工をすることで、黒色に変わります。		
	サバの蒲焼き／いんげんと人参の炒め物○	・小麦	エネルギー 494 kcal
	ひじき煮○	・小麦	たんぱく質 19.5 g
	野菜とあさりのちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦	脂質 16.7 g
	こんにゃくと麩の煮物○	・小麦	炭水化物 67.7 g
	香の物		カルシウム 44 mg
	赤しそごはん○		食塩相当量 2.5 g
10/9 (金)	油淋鶏は揚げた鶏肉に、甘酸っぱい醤油ベースの香味ダレをかけた中華料理です。		
	油淋鶏／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	エネルギー 539 kcal
	根菜のピリ辛炒め○	・小麦	たんぱく質 13.0 g
	野菜とじゃがいもの中華ごま炒め○	・小麦	脂質 18.1 g
	厚揚げの中華煮	・小麦	炭水化物 78.7 g
	香の物	・小麦	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
10/5 (月)	豆腐の包み焼きには、和風だしの香るあんかけをかけています。			
	豚肉と野菜のバジルソテー○／レモン香る真鯛のカツ		・卵・乳成分・小麦	エネルギー 467 kcal
	豆腐の包み焼き 和風あんかけ		・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 20.1 g
	ごぼうとこんにゃくのきんぴら		・小麦	脂質 29.3 g
	小松菜とハムの中華煮		・乳成分・小麦	炭水化物 32.4 g
	オクラとはんぺんの煮物		・卵・小麦	カルシウム 120 mg
	椎茸と大根の味噌煮○		・小麦	食塩相当量 3.0 g
	豆とカリフラワーのバター風味ソテー		・乳成分	
10/6 (火)	【注意！】アジフライには小骨が含まれています。			
	アジフライ・コーンコロッケ／ソース焼そば		・小麦	エネルギー 451 kcal
	豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○		・乳成分・小麦	たんぱく質 17.8 g
	きのこ玉ねぎの炒め物○		・小麦	脂質 23.6 g
	お好み焼き○		・卵・小麦・えび	炭水化物 43.8 g
	チンゲン菜とさつま揚げの炒め物		・卵・小麦	カルシウム 68 mg
	厚揚げと結び昆布の和風煮		・小麦	食塩相当量 3.2 g
	ブロッコリーとメンマの中華煮		・小麦	
10/7 (水)	ブリの七味焼きは、にんにくの香りと七味唐辛子のピリっとした辛味が楽しめます。			
	ブリの七味焼き／ねぎと人参の炒め物○／香草チキンスティック		・小麦	エネルギー 472 kcal
	ハッシュドビーフ風コロッケ○		・乳成分・小麦	たんぱく質 22.4 g
	マカロニとベーコンのケチャップソテー		・卵・乳成分・小麦	脂質 28.8 g
	根菜の中華炒め		・小麦	炭水化物 33.1 g
	キャベツと玉ねぎの炒め物○		・小麦	カルシウム 28 mg
	なすの肉味噌焼き		・小麦	食塩相当量 2.5 g
	えび餃子		・小麦・えび	
10/8 (木)	【注意！】いんげんとイカのバター醤油風味炒め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。			
	国産鶏肉の唐揚げ○／ビーフンの炒め物		・乳成分・小麦	エネルギー 407 kcal
	カレイの南部焼き／玉ねぎとうまい菜の炒め物○		・小麦	たんぱく質 23.9 g
	ブロッコリーとコーンのコンソメ炒め○			脂質 24.3 g
	切干大根煮○		・小麦	炭水化物 25.0 g
	いんげんとイカのバター醤油風味炒め		・乳成分・小麦	カルシウム 60 mg
	焼売(かながわ夢ポーク入り)○		・小麦	食塩相当量 2.9 g
	わかめとこんにゃくの煮物○		・小麦	
10/9 (金)	タラのトマトソース焼きは、トマトの酸味でさっぱりと食べられます。			
	豚肉と玉子の甘辛炒め○／三陸産莖わかめの磯風味カツ○		・卵・小麦・えび	エネルギー 438 kcal
	タラのトマトソース焼き／スパゲティソテー		・小麦	たんぱく質 25.5 g
	白菜と枝豆の胡麻カレー炒め			脂質 24.8 g
	高野豆腐とごぼうの和風煮○		・小麦	炭水化物 29.7 g
	大根と小松菜のオイスターソース炒め○		・小麦	カルシウム 102 mg
	人参信田の煮物		・小麦	食塩相当量 2.8 g
	玉ねぎとレモンザーサイの炒め物○			
	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　○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。

10月5日(月)～10月9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	
10/5(月)	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	
10/6(火)	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	
10/7(水)	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	
10/8(木)	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	
10/9(金)	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	

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
10/5(月)	鶏ねぎ黒胡椒メンチとシューマイ	668 kcal	27.1 g	39.4 g	50.8 g	112 mg	3.0 g	卵・乳成分・小麦
10/6(火)	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
10/7(水)	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
10/8(木)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
10/9(金)	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

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
10/5(月)	白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
	ビビンバ	276 kcal	18.7 g	14.3 g	20.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
	海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	小麦
	ペスカトーレ	275 kcal	19.4 g	14.0 g	21.3 g	1.5 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。

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