



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
11/2 (月)	【注意！】あじ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。		
	あじフライ・いかとすり身のフライ／ピーマンの炒め物	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 389 kcal
	根菜と枝豆の中華ごま炒め	・小麦	たんぱく質 13.6 g
	キャベツとハムのサラダ○	・乳成分	脂質 20.9 g
	大根と竹輪の和風炒め○	・卵・小麦	炭水化物 35.6 g
	焼きなすの蒲焼き味	・小麦	カルシウム 53 mg
	うずら卵の煮物	・卵・小麦	食塩相当量 2.4 g
11/3 (火)	文化の日の本日は、デザートにりんごシロップ漬けを入れています。		
	チーズインハンバーグ デミマソース○／スパゲティソテー／三角えび春巻き	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 380 kcal
	野菜とウインナーの炒め物○	・小麦	たんぱく質 14.9 g
	わかめとこんにゃくの和風煮	・小麦	脂質 18.9 g
	白菜とピーマンのちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦	炭水化物 42.3 g
	花型しんじょと人参の煮物	・小麦	カルシウム 47 mg
	りんごシロップ漬け		食塩相当量 3.3 g
11/4 (水)	【新メニュー】春雨をナシゴレンソースで味を付けたアジア風炒めをご用意しました。		
	サバのみりん醤油焼き／人参とごぼうのきんぴら○／北海道産たこのキャベツカツ○	・卵・小麦	エネルギー 384 kcal
	春雨のアジアン風炒め NEW	・乳成分・小麦・えび・かに	たんぱく質 15.9 g
	うの花	・小麦	脂質 20.9 g
	野菜とレモンザーサイの炒め物○	・小麦	炭水化物 35.0 g
	大根の味噌煮○	・小麦	カルシウム 66 mg
	若桃甘露煮		食塩相当量 3.1 g
11/5 (木)	干しえび入りかき揚げは、えびの香ばしい香りがお楽しみいただけます。		
	豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦	エネルギー 381 kcal
	干しえび入りかき揚げ○	・小麦・えび	たんぱく質 13.2 g
	切干大根の煮物○	・卵・小麦	脂質 24.8 g
	豆腐ともやしの中華炒め	・卵・小麦	炭水化物 31.7 g
	こんにゃくとさつまいもの和風煮○	・小麦	カルシウム 37 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.2 g
11/6 (金)	カレイのピリ辛にんにく風味焼きは、食欲をそそる味です。		
	カレイのピリ辛にんにく風味焼き／塩焼そば／れんこん肉詰めフライ	・小麦	エネルギー 381 kcal
	白菜と豚肉のソース炒め		たんぱく質 16.4 g
	めかぶとオクラの梅ポン酢和え	・小麦	脂質 22.4 g
	平サヤいんげんとコーンのバター風味ソテー○	・卵・乳成分	炭水化物 30.2 g
	厚揚げの和風煮	・小麦	カルシウム 47 mg
	うぐいす豆		食塩相当量 2.8 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
11/2 (月)	マカロニとピーマンのペペロン風ソテーは、にんにくの風味がきいています。		
	チーズインハンバーグ トマトソース○／ブロッコリーと人参の洋風煮	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 532 kcal
	マカロニとピーマンのペペロン風ソテー○	・小麦	たんぱく質 18.2 g
	いんげんとコーンのソテー○		脂質 13.2 g
	ミニチキン	・卵・乳成分・小麦	炭水化物 85.5 g
	芽キャベツのジンジャーソース焼き	・小麦	カルシウム 24 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.2 g
11/3 (火)	文化の日の本日は、デザートに若桃の甘露煮を入れています。		
	ブリの照り焼き／切干大根煮○	・小麦	エネルギー 544 kcal
	人参とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦	たんぱく質 21.2 g
	イカキャベツカツ	・小麦	脂質 16.1 g
	麩と椎茸の煮物	・小麦	炭水化物 79.7 g
	若桃甘露煮		カルシウム 33 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.5 g
11/4 (水)	餃子の名前の由来は、中国語の発音「ジャオズ」が日本でなまって「ギョウザ」となったと言われています。		
	豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦	エネルギー 532 kcal
	あさりと玉ねぎのピリ辛炒め○	・小麦	たんぱく質 15.3 g
	棒餃子／ピーマンの炒め物	・小麦	脂質 19.6 g
	なすの中華煮	・小麦	炭水化物 74.3 g
	香の物	・小麦	カルシウム 18 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.1 g
11/5 (木)	【新メニュー】チキンソテーにほんのりわさびの風味を感じるマヨソースをかけました。		
	チキンソテー わさびマヨソース／スパゲティソテー／目玉風オムレツ○ NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 481 kcal
	小松菜とコーンのサラダ	・小麦	たんぱく質 14.7 g
	野菜と豆のコンソメ炒め○		脂質 13.4 g
	揚げじゃが		炭水化物 73.7 g
	香の物		カルシウム 41 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.4 g
11/6 (金)	天ぷらの盛り合わせは、白身天ぷらとかき揚げをご用意しました。		
	白身天・かぼちゃと玉ねぎのかき揚げ○	・小麦	エネルギー 486 kcal
	ごぼうとピーマンの甘辛炒め○	・小麦	たんぱく質 14.0 g
	肉団子の和風煮○	・乳成分・小麦	脂質 9.3 g
	人参と結び昆布の味噌煮○	・小麦	炭水化物 86.8 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 23 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.2 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
11/2 (月)	白身魚フライとコーンコロッケは、お好みで調味料をかけてお召し上がりください。				
	白身魚フライ・コーンコロッケ／スパゲティソテー			・小麦	エネルギー 500 kcal
	豚肉とキャベツの胡麻カレー炒め〇				たんぱく質 21.3 g
	いんげんとウインナーのバター風味ソテー			・乳成分	脂質 27.9 g
	チンゲン菜と豆腐の中華煮			・小麦・えび	炭水化物 43.1 g
	ミックスナムル〇			・乳成分・小麦	カルシウム 35 mg
	こんにゃくと椎茸の生姜煮〇			・小麦	食塩相当量 3.7 g
	ねぎ入り厚焼き玉子〇			・卵・小麦	
	照り焼き肉団子〇			・乳成分・小麦	
11/3 (火)	【世界の料理】ヨーロッパ地方の料理の魚のエスカベッシュ風や、鶏肉をトマトで煮込んだカチャトラ風をご用意しました。				
	メバルのソテー エスカベッシュ風ソース／アスパラと人参のソテー〇／イカ入り練りフライ			・卵・乳成分・小麦	エネルギー 405 kcal
	鶏肉のカチャトラ風〇 NEW				たんぱく質 21.6 g
	マカロニとピーマンのペペロン風ソテー〇			・小麦	脂質 18.3 g
	さつまいものコンソメ煮〇				炭水化物 39.7 g
	オクラとコーンのサラダ			・乳成分・小麦	カルシウム 32 mg
	ミニシュークリーム			・卵・乳成分・小麦	食塩相当量 3.0 g
	豆と人参のサラダ〇				
	ごぼうのカレー煮〇			・小麦	
11/4 (水)	神奈川県銘柄豚「かながわ夢ポーク」入りの焼売をお楽しみください。				
	豆腐ハンバーグ みぞれあん／塩焼そば／ヒレカツ			・卵・小麦	エネルギー 424 kcal
	サワラのバジルオイル焼き／いんげんと人参の炒め物〇			・乳成分・小麦	たんぱく質 27.3 g
	小松菜と玉ねぎのちゃんぽん炒め〇			・乳成分・小麦	脂質 21.8 g
	パプリカとひき肉のピリ辛炒め〇			・小麦	炭水化物 31.4 g
	ブロッコリーと大豆の洋風煮				カルシウム 52 mg
	焼売（かながわ夢ポーク入り）〇			・小麦	食塩相当量 3.9 g
	白菜とメンマの炒め物			・小麦	
	香の物			・小麦	
11/5 (木)	キャベツの赤しそ和えは、箸休めにさっぱりと食べられます。				
	豚肉と野菜のスタミナ炒め〇／マスの木の芽味噌焼き			・小麦	エネルギー 409 kcal
	すき焼き風コロッケ			・乳成分・小麦	たんぱく質 24.0 g
	カリフラワーとツナのバター風味ソテー			・乳成分	脂質 22.5 g
	平サヤいんげんと玉子の甘辛炒め			・卵・小麦	炭水化物 30.5 g
	キャベツの赤しそ和え〇				カルシウム 78 mg
	おでん風煮（結び昆布・厚揚げ）			・小麦	食塩相当量 3.6 g
	マッシュルームとカニカマの中華炒め〇			・卵・小麦・かに	
	香の物			・小麦	
11/6 (金)	デザートに杏仁風味ゼリーをご用意しました。				
	サバの幽庵焼き／切干大根の煮物〇／ポテトチキンロール			・卵・小麦	エネルギー 463 kcal
	ごま油香る国産ピーマンメンチカツ〇			・小麦	たんぱく質 23.2 g
	野菜と帆立の炒め物〇			・小麦	脂質 28.1 g
	白菜とベーコンのオイスターソース炒め			・卵・乳成分・小麦	炭水化物 32.6 g
	タマゴシェルマカロニサラダ			・卵・乳成分・小麦	カルシウム 45 mg
	なすの甘酢煮			・小麦	食塩相当量 2.8 g
	ピリ辛こんにゃく〇			・小麦	
	杏仁風味ゼリー			・乳成分	

※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、压榨一番搾り菜種油、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。

11月2日(月)～11月6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	
11/2(月)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦	
11/3(火)	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	
11/4(水)	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	
11/5(木)	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	
11/6(金)	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	

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
11/2(月)	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
11/3(火)	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
11/4(水)	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
11/5(木)	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
11/6(金)	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

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
11/2(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
	豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 g	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
	メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
	鰯(サワラ)の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 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