

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
10/12 (月)	【注意！】アジフライには、小骨が含まれておりますのでご注意ください。		
	アジフライ・三陸産茎わかめの磯風味カツ○ タルタルソース	・卵・小麦・えび	エネルギー 380 kcal
	ねぎ豚塩焼そば	・小麦	たんぱく質 15.0 g
	白菜と人参のカレー炒め	・小麦	脂質 21.4 g
	ピーマンとあさりの中華炒め	・小麦	炭水化物 36.9 g
	大根のおかか煮○	・小麦	カルシウム 50 mg
	さつま揚げの煮物	・小麦	食塩相当量 2.2 g
10/13 (火)	揚げじゃがは、ほんのり甘いコーンポタージュ風味に仕上げました。		
	豚肉と根菜の中華ごま炒め	・小麦	エネルギー 422 kcal
	玉ねぎとハムのガーリックバター醤油風スパゲティ○	・乳成分・小麦	たんぱく質 15.0 g
	小松菜と人参のザーサイ炒め	・小麦	脂質 26.7 g
	平サヤいんげんとあげの和風煮○	・小麦	炭水化物 31.9 g
	揚げじゃが コンボタ風味	・乳成分・小麦	カルシウム 80 mg
	肉団子 トマトソース○	・乳成分・小麦	食塩相当量 2.3 g
10/14 (水)	ブリの蒲焼きの甘辛い味付けが食欲をそそります。		
	ブリの蒲焼き／キャベツの煮物○／大葉春巻き	・小麦	エネルギー 390 kcal
	ピーマンの中華炒め○	・小麦	たんぱく質 16.8 g
	野菜のソテー○		脂質 22.3 g
	大根とさつまあげのピリ辛炒め○	・卵・小麦	炭水化物 33.9 g
	厚揚げと人参の味噌煮○	・小麦	カルシウム 29 mg
	香の物		食塩相当量 2.2 g
10/15 (木)	マグロ野菜カツには、お好みでソースや醤油などの調味料をかけてお召し上がりください。		
	タンドリーポーク／玉ねぎと人参のバター風味ソテー○／焼売	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal
	マグロ野菜カツ／マカロニソテー	・小麦	たんぱく質 16.8 g
	ひじき煮○	・小麦	脂質 21.0 g
	うまい菜と玉ねぎの中華煮	・小麦	炭水化物 30.3 g
	ごぼうの煮物○	・小麦	カルシウム 64 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 3.2 g
10/16 (金)	昆布には、うま味成分であるグルタミン酸が含まれています。		
	鶏肉のきじ焼き／玉ねぎとアスパラの炒め物○／メンチカツ	・乳成分・小麦	エネルギー 397 kcal
	ブロッコリーとじゃがいものケチャップ炒め○	・乳成分	たんぱく質 14.0 g
	春雨中華サラダ○	・小麦	脂質 24.9 g
	キャベツとベーコンのコンソメ煮○	・卵・乳成分	炭水化物 30.4 g
	結び昆布とがんもの煮物	・小麦	カルシウム 40 mg
	香の物		食塩相当量 3.2 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
10/12 (月)	デザートに豆乳ドーナツをご用意しました。		
	ハンバーグ ハニーマスタードソース○／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 534 kcal
	豆のごま和えサラダ	・小麦	たんぱく質 17.5 g
	野菜とハムのソテー○	・乳成分	脂質 15.3 g
	なすの洋風煮		炭水化物 77.9 g
	豆乳ドーナツ○		カルシウム 44 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.0 g
10/13 (火)	肉豆腐はだしの効いた、ほっとする味付けです。		
	鶏肉の金山寺味噌焼き／マカロニソテー／ちくわのおかか揚げ○	・小麦	エネルギー 542 kcal
	ブロッコリーと玉ねぎの甘辛炒め○	・小麦	たんぱく質 20.1 g
	肉豆腐	・小麦	脂質 12.8 g
	玉子焼き○	・卵・小麦	炭水化物 84.5 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 25 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.3 g
10/14 (水)	サワラは成長によって呼び名が変わり、50cm程度までのものは「さごし(東日本ではさごち)」と呼ばれます。		
	サワラのバター風味焼き／玉ねぎといんげんのソテー○	・乳成分	エネルギー 506 kcal
	いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 19.7 g
	カリフラワーと人参のバジルソテー	・乳成分・小麦	脂質 14.1 g
	さつまいものレモン煮○	・小麦	炭水化物 73.8 g
	肉団子 ジンジャーソース○	・乳成分・小麦	カルシウム 27 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.9 g
10/15 (木)	カレイは「左ひらめ、右カレイ」といわれるように、腹を下にして置いた時目の位置で見分けられる魚です。		
	カレイの香味中華焼き／ビーフンの炒め物	・小麦	エネルギー 482 kcal
	大豆とわかめのオイスターソース煮○	・小麦	たんぱく質 15.4 g
	野菜のピリ辛炒め○	・小麦	脂質 14.3 g
	厚揚げの塩だれ	・小麦	炭水化物 70.7 g
	香の物	・小麦	カルシウム 33 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.2 g
10/16 (金)	【注意！】アジフライには、小骨が含まれておりますのでご注意ください。		
	アジフライ／ソース焼そば	・小麦	エネルギー 489 kcal
	こんにゃくと切干大根のきんぴら	・小麦	たんぱく質 14.4 g
	豚肉と野菜のバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦	脂質 13.1 g
	人参と麩の煮物○	・小麦	炭水化物 76.8 g
	しそひじき	・小麦	カルシウム 49 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.1 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		アレルギー	成分値
10/12 (月)	【注意！】うずら卵は、電子レンジであたためすぎると破裂することがございます。		
	豚肉と野菜のジンジャーソース炒め○	・小麦	エネルギー 491 kcal
	天ぷら盛り合わせ(白身天・オクラ天)	・小麦	たんぱく質 19.5 g
	にら饅頭○	・小麦	脂質 29.3 g
	ブロッコリーと人参のコンソメ炒め○		炭水化物 38.6 g
	アスパラと玉ねぎの炒め物	・小麦	カルシウム 44 mg
	ごぼうの煮物○	・小麦	食塩相当量 2.3 g
	豆とベーコンのトマト煮	・卵・乳成分	
10/13 (火)	【注意！】ホキのカレーアクアパッツァ風はイカが入っているため、電子レンジであたためすぎると破裂することがございます。		
	ホキのカレーアクアパッツァ風／オムレツ○／スパゲティソテー	・卵・小麦・えび	エネルギー 428 kcal
	牛肉と野菜のスタミナ炒め	・小麦	たんぱく質 23.1 g
	いんげんと玉ねぎのバジルソテー	・乳成分・小麦	脂質 22.3 g
	こんにゃくとちくわのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦	炭水化物 33.9 g
	れんこんとコーンの和風煮	・小麦	カルシウム 61 mg
	ひじきと人参の煮物○	・小麦	食塩相当量 3.5 g
	かぼちゃの煮物	・小麦	
10/14 (水)	イカキャベツカツには、紅生姜が入っています。		
	チキンとポークのデミグラスソース／玉ねぎと人参のソテー○	・卵・小麦	エネルギー 469 kcal
	イカキャベツカツ	・小麦	たんぱく質 22.5 g
	アスパラと帆立のレモンペッパリー炒め	・乳成分・小麦	脂質 27.4 g
	高野豆腐と結び昆布の和風煮	・小麦	炭水化物 32.8 g
	大根とごぼうの炒め物○	・乳成分・小麦	カルシウム 32 mg
	うまい菜と玉ねぎの塩炒め○		食塩相当量 3.7 g
	白菜とメンマの中華煮	・小麦	
10/15 (木)	【新メニュー】メバルの刻み生姜きのこあんかけは、さっぱりとした甘酢の生姜が入った和風のあんかけです。		
	メバルの刻み生姜きのこあんかけ／ポテトチキンロール NEW	・卵・小麦	エネルギー 399 kcal
	鹿児島県産豚肉メンチカツ／マカロニソテー	・乳成分・小麦	たんぱく質 21.6 g
	小松菜と切干大根の煮物	・小麦	脂質 17.9 g
	平サヤいんげんとウインナーの味噌炒め		炭水化物 38.6 g
	わかめと玉ねぎの煮物○	・小麦	カルシウム 84 mg
	ブロッコリーとカニカマのコンソメ煮	・卵・小麦・かに	食塩相当量 3.7 g
	豆腐とニラの甘辛炒め	・小麦	
10/16 (金)	エビの中華だれは、甘辛い醤油ベースのたれを絡めました。		
	豚肉と野菜のピリ辛炒め○	・小麦	エネルギー 414 kcal
	エビの中華だれ／ビーフンの炒め物	・小麦・えび	たんぱく質 15.5 g
	いんげんと玉ねぎの中華ごま炒め	・小麦	脂質 26.0 g
	ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦	炭水化物 30.2 g
	こんにゃくの柚子風味	・小麦	カルシウム 37 mg
	カリフラワーと人参の煮物○	・小麦	食塩相当量 3.1 g
	なすのおかか醤油焼き	・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。

10月12日(月)～10月16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	
10/12(月)	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	
10/13(火)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦	
10/14(水)	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	
10/15(木)	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	
10/16(金)	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	

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	
10/12(月)	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	
10/13(火)	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	
10/14(水)	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	
10/15(木)	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	
10/16(金)	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	

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	
10/12(月)	タンドリーチキン	277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦	
	赤魚の地中海レモンソース	278 kcal	18.5 g	16.0 g	19.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦	
	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび	
	鮭(サケ)の豆乳チゲ	274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび	
	カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・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