



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
10/19 (月)	ハンバーグには、食欲をそそるカレーソースをかけました。		
	ハンバーグ カレーソース○／スパゲティソテー／道産男爵コロッケ○	・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal
	白菜とベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 16.9 g
	大根と人参の煮物○	・小麦	脂質 18.3 g
	ブロッコリーとエリンギのバター風味ソテー	・乳成分	炭水化物 38.0 g
	ごぼうの味噌煮○	・小麦	カルシウム 58 mg
	芽キャベツのコンソメ煮		食塩相当量 2.8 g
10/20 (火)	こんにゃくは全体の96%が水分で、主成分である食物繊維の「グルコマンナン」はお腹の調子を整えます。		
	天ぷら盛り合わせ(イカ天ぷら、白身天、オクラ天)	・小麦	エネルギー 402 kcal
	ソース焼そば	・小麦	たんぱく質 13.7 g
	平サヤいんげんとマッシュルームの塩炒め○		脂質 24.2 g
	野菜とあげの炒め物○	・小麦	炭水化物 35.5 g
	麩とこんにゃくの煮物○	・小麦	カルシウム 57 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.0 g
10/21 (水)	ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸を綺麗にする食物繊維が含まれています。		
	とんかつ 柑橘和風あんかけ／マカロニソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 385 kcal
	白菜とひき肉の炒め物	・小麦	たんぱく質 12.6 g
	ひじきの炒め煮○	・小麦	脂質 20.6 g
	根菜とメンマの中華炒め	・小麦	炭水化物 38.4 g
	竹輪と椎茸の煮物○	・小麦	カルシウム 58 mg
	香の物		食塩相当量 2.7 g
10/22 (木)	豆のごま和えサラダは、ほっとする定番の味付けです。		
	メバルのサンゾク焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○／棒餃子	・小麦	エネルギー 381 kcal
	野菜とさつま揚げのオイスターソース炒め○	・卵・小麦	たんぱく質 18.5 g
	豆のごま和えサラダ	・小麦	脂質 23.7 g
	こんにゃくと舞茸の炒め物○	・小麦	炭水化物 25.1 g
	厚揚げと人参の煮物○	・小麦	カルシウム 23 mg
	香の物		食塩相当量 2.7 g
10/23 (金)	にんにくとバター風味がきいたポークソテーはいかがでしょうか。		
	ガリパタ風ポーク／玉ねぎと人参の炒め物○／国産ぶりキャベツカツ○	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal
	ビーフンとチンゲン菜の中華炒め	・小麦	たんぱく質 12.8 g
	玉ねぎとじゃがいものコンソメ煮○		脂質 23.2 g
	野菜と豆の炒め物○	・小麦	炭水化物 29.6 g
	焼きなすの中華ごま風味	・小麦	カルシウム 111 mg
	香の物	・小麦	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
10/19 (月)	回鍋肉は、味噌ベースでピリ辛の味付けです。		
	回鍋肉	・小麦	エネルギー 553 kcal
	玉ねぎと小松菜のオイスターソース炒め○	・小麦	たんぱく質 14.0 g
	春巻き／ビーフンの炒め物	・小麦	脂質 20.1 g
	大根の中華煮○	・小麦	炭水化物 78.2 g
	焼売	・乳成分・小麦	カルシウム 51 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.0 g
10/20 (火)	揚げ出し豆腐は、お好みで醤油などの調味料をかけてお召し上がりください。		
	ホッケの塩こうじ焼き／きんぴらごぼう	・小麦	エネルギー 480 kcal
	いんげんと玉子の炒め物	・卵・小麦	たんぱく質 15.3 g
	白菜とこんにゃくの甘辛炒め	・小麦	脂質 13.6 g
	揚げ出し豆腐	・小麦	炭水化物 72.5 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 25 mg
	ごまごはん○		食塩相当量 1.2 g
10/21 (水)	【新メニュー】野菜ソースは、ほのかに甘みを感じます。		
	ハンバーグ 野菜ソース○／オムレツ○	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 517 kcal
	マカロニナポリタン	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 15.8 g
	キャベツとコーンのソテー○		脂質 15.4 g
	なすの洋風煮		炭水化物 76.4 g
	香の物	・小麦	カルシウム 43 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.2 g
10/22 (木)	しそひじきのほんのりと香るしそ風味がごはんによく合います。		
	鶏肉のきじ焼き／大根と人参の煮物○／オクラのだし煮	・小麦	エネルギー 530 kcal
	野菜と竹輪の炒め物○	・卵・小麦	たんぱく質 13.7 g
	カレールー包み揚げ／塩焼そば	・乳成分・小麦	脂質 13.1 g
	さつまいもの甘煮○		炭水化物 87.3 g
	しそひじき	・小麦	カルシウム 33 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.2 g
10/23 (金)	タラにはさっぱりとしたトマトソースを絡めて焼きました。		
	タラのトマトソース焼き／スパゲティソテー	・小麦	エネルギー 482 kcal
	平サヤいんげんと人参のバジルソテー○	・乳成分・小麦	たんぱく質 19.0 g
	肉団子の洋風煮○	・乳成分・小麦	脂質 10.9 g
	揚げじゃが		炭水化物 74.9 g
	香の物		カルシウム 24 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.7 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
10/19 (月)	【新メニュー】アジの和風刻み生姜あんは、甘酢の生姜を和風あんに合わせたさっぱりとした味です。				
	豚肉と野菜の炒め物○／ポテトチキンロール		・卵・小麦	エネルギー 479 kcal	
	アジの和風刻み生姜あん／マカロニの炒め物 NEW		・小麦	たんぱく質 23.4 g	
	いんげんとメンマの中華炒め○		・小麦	脂質 22.9 g	
	エリンギとウインナーのバター醤油風味ソテー○		・乳成分・小麦	炭水化物 47.4 g	
	キャベツと豆の炒め物○			カルシウム 46 mg	
	根菜とあげの煮物		・小麦	食塩相当量 3.4 g	
	椎茸と竹輪の和風煮○		・小麦		
桃色団子					
10/20 (火)	ピリ辛こんにゃくは、七味の辛味が楽しめる一品です。				
	ハンバーグ トマトソース／スパゲティソテー／オムレツ○		・卵・乳成分・小麦	エネルギー 382 kcal	
	北海道産たこのキャベツカツ○		・卵・小麦	たんぱく質 19.4 g	
	カリフラワーと人参のツナ炒め			脂質 20.1 g	
	アスパラとあさりのバジルソテー		・乳成分・小麦	炭水化物 33.5 g	
	オクラと湯葉の和え物		・小麦	カルシウム 72 mg	
	ピリ辛こんにゃく○		・小麦	食塩相当量 3.1 g	
	焼きなすの中華風味		・小麦		
香の物	・小麦				
10/21 (水)	粕漬け焼きは、日本酒の製造工程で出来る発酵食品の酒粕に漬け込んで焼いています。				
	タラの粕漬け焼き／ごぼうと人参の炒め物／餃子風メンチ		・卵・乳成分・小麦	エネルギー 410 kcal	
	豚肉といんげんのレモンペッパー炒め○		・乳成分・小麦	たんぱく質 23.4 g	
	チンゲン菜と玉子の中華煮○		・卵・小麦	脂質 22.6 g	
	ねぎとハムの炒め物○		・乳成分・小麦	炭水化物 29.2 g	
	きのこことコーンのバター風味ソテー○		・乳成分	カルシウム 53 mg	
	木の葉しんじょの煮物		・小麦	食塩相当量 3.4 g	
	さつまいもとブロッコリーの炒め物○		・小麦		
香の物					
10/22 (木)	【注意！】うずら卵や小松菜と玉ねぎの中華ごま炒めは、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。				
	豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○／サワラのバターポン酢風味焼き		・乳成分・小麦	エネルギー 421 kcal	
	蓮根と挽肉の照り焼き		・小麦	たんぱく質 26.0 g	
	小松菜と玉ねぎの中華ごま炒め○		・小麦	脂質 26.2 g	
	うずら卵と結び昆布の煮物		・卵・小麦	炭水化物 22.0 g	
	トマトペネサラダ		・小麦	カルシウム 77 mg	
	揚げ出し豆腐		・小麦	食塩相当量 3.4 g	
	ピーマンと大豆の和風炒め		・小麦		
香の物	・小麦				
10/23 (金)	国産鶏肉の黒酢あんかけは、ごはんがすすむ味付けです。				
	国産鶏肉の黒酢あんかけ○／塩焼そば		・乳成分・小麦	エネルギー 431 kcal	
	カレイの生姜煮／オクラのだし煮		・小麦	たんぱく質 21.2 g	
	チンゲン菜とさつま揚げのオイスターソース煮○		・卵・小麦	脂質 22.3 g	
	ジャーマンポテト○		・卵・乳成分	炭水化物 37.4 g	
	いんげんとマッシュルームの胡麻カレー炒め			カルシウム 36 mg	
	キャベツと玉ねぎの炒め物○		・小麦	食塩相当量 3.2 g	
	大根の煮物○		・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、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19日(月)～10月23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
10/19(月)	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	卵・乳成分・小麦
10/20(火)	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	卵・小麦
10/21(水)	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	乳成分・小麦
10/22(木)	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	小麦・えび
10/23(金)	回鍋肉弁当	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	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	アレルギー
10/19(月)	ブリの照焼と海鮮かき揚げ	646 kcal	35.7 g	42.1 g	28.3 g	33 mg	1.4 g	小麦・えび
10/20(火)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
10/21(水)	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
10/22(木)	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
10/23(金)	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

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
10/19(月)	鰯(カレイ)の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
	汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・落花生
	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
	和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 g	小麦
	鰯(タラ)の洋風グリルと温野菜	272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 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