



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
10/26 (月)	豚肉とキャベツを練り胡麻のうま味とスパイシーなカレーがきいたタレで炒めました。		
	豚肉とキャベツの胡麻カレー炒め		エネルギー 381 kcal
	じゃがいもと平サヤいんげんの炒め物○	・乳成分・小麦	たんぱく質 12.3 g
	春雨中華サラダ○	・小麦	脂質 25.6 g
	玉ねぎと小松菜のコンソメ炒め○		炭水化物 27.0 g
	厚揚げの味噌煮	・小麦	カルシウム 59 mg
	ちくわの煮物○	・小麦	食塩相当量 2.8 g
10/27 (火)	ビーフンはうるち米の米粉を主な原料として作られています。		
	サワラの煮付け／いんげんと人参の炒め物○／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦	エネルギー 381 kcal
	ビーフンと野菜の中華炒め○	・小麦	たんぱく質 17.9 g
	白菜と高野豆腐の和風煮	・小麦	脂質 20.0 g
	ごぼうと玉ねぎのケチャップ炒め	・乳成分	炭水化物 33.0 g
	大根と麩の和風煮○	・小麦	カルシウム 35 mg
	しそひじき	・小麦	食塩相当量 2.1 g
10/28 (水)	豚肉はさっぱりとしたトマトソースを絡めて焼きました。		
	豚肉のトマトソース焼き／マカロニソテー／ねぎと人参のかき揚げ○	・卵・小麦	エネルギー 380 kcal
	野菜とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦	たんぱく質 14.6 g
	うまい菜とあさりのコンソメ煮		脂質 17.2 g
	わかめと豆腐の煮物	・小麦	炭水化物 41.4 g
	さつまいもの甘煮○		カルシウム 42 mg
	香の物		食塩相当量 3.5 g
10/29 (木)	幽庵焼きは、醤油ベースのタレで漬け込んで焼いた魚に刻んだゆずでアクセントを付けています。		
	マスの幽庵焼き／もちもち肉みそフライ○／オクラのだし煮	・乳成分・小麦	エネルギー 383 kcal
	野菜とウインナーの中華炒め○	・小麦	たんぱく質 16.0 g
	大根とあげの炒め物○	・小麦	脂質 19.5 g
	れんこんといんげんのコンソメ炒め		炭水化物 40.2 g
	ごぼうの煮物○	・小麦	カルシウム 54 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 2.1 g
10/30 (金)	明日はハロウィンです。かぼちゃ型のハンバーグと可愛い形のポテト、パンプキンサラダをご用意しました。		
	かぼちゃ型ハンバーグ 野菜ソース○／のり塩チキンカツ／ハッピーポテト NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal
	海老のビスクソーススパゲティ○ NEW	・乳成分・小麦・えび・かに	たんぱく質 13.9 g
	パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦	脂質 17.6 g
	白菜と平サヤいんげんのソテー		炭水化物 43.0 g
	なすのカレー煮	・小麦	カルシウム 152 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.5 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
10/26 (月)	【新メニュー】肉団子に粒マスタードがきいた、ハニーマスタードソースを絡めました。		
	とんかつ	・乳成分・小麦	エネルギー 509 kcal
	野菜のソテー○		たんぱく質 14.0 g
	ナポリタン風スパゲティ	・乳成分・小麦	脂質 10.4 g
	さつまいものコンソメ煮○		炭水化物 87.7 g
	肉団子 ハニーマスタードソース○ NEW	・乳成分・小麦	カルシウム 22 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.0 g
10/27 (火)	【新メニュー】めかぶと玉ねぎの梅ポン酢和えは、刻んだ梅が入っています。こんにゃくの黒みつ風味は、優しい甘さに仕上げました。		
	豚肉とピーマンのスタミナ炒め	・小麦	エネルギー 506 kcal
	めかぶと玉ねぎの梅ポン酢和え○ NEW	・小麦	たんぱく質 13.8 g
	枝豆入りかき揚げ○	・小麦	脂質 15.1 g
	こんにゃくの黒みつ風味○ NEW	・小麦	炭水化物 83.5 g
	ちくわの煮物○	・小麦	カルシウム 32 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.0 g
10/28 (水)	【新メニュー】白だしベースにゆずの風味を足した大根のゆず煮はいかがですか。		
	サバの煮付け／大根のゆず煮○ NEW	・小麦	エネルギー 515 kcal
	にら饅頭○	・小麦	たんぱく質 20.4 g
	野菜とあげの炒め物○	・小麦	脂質 16.5 g
	麩と人参の煮物○	・小麦	炭水化物 71.4 g
	黒豆	・小麦	カルシウム 46 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.5 g
10/29 (木)	アジの香味中華焼きは、ねぎ、にんにく、オイスターソース、ごま油などのタレを塗って焼いています。		
	アジの香味中華焼き／玉ねぎと人参の炒め物○	・小麦	エネルギー 519 kcal
	大豆と野菜のオイスターソース炒め○	・小麦	たんぱく質 19.6 g
	道産男爵コロッケ○／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	脂質 12.4 g
	厚揚げの中華煮	・小麦	炭水化物 79.4 g
	香の物	・小麦	カルシウム 89 mg
	ごはん○		食塩相当量 2.6 g
10/30 (金)	明日はハロウィンです。かぼちゃ型のハンバーグとパンプキンサラダをご用意しました。		
	照り焼きかぼちゃ型ハンバーグ○／オムレツ○ NEW	・卵・小麦	エネルギー 504 kcal
	パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 14.1 g
	マカロニと野菜のコンソメ炒め	・小麦	脂質 12.8 g
	シュークリーム	・卵・乳成分・小麦	炭水化物 81.5 g
	芽キャベツのレモンペッパーソテー	・乳成分・小麦	カルシウム 143 mg
	ごはん○		食塩相当量 1.3 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		アレルギー	成分値
10/26 (月)	【注意！】いんげんとイカの中華ごま炒めは温めすぎると破裂することがございます。		
	豚肉と野菜のピリ辛炒め〇	・小麦	エネルギー 420 kcal
	国産ぶりキャベツカツ〇／塩焼そば	・小麦	たんぱく質 19.3 g
	野菜入り鶏つくね〇	・小麦	脂質 24.1 g
	いんげんとイカの中華ごま炒め	・小麦	炭水化物 32.6 g
	オクラと人参の煮物	・小麦	カルシウム 93 mg
	揚げじゃが 海苔塩風味		食塩相当量 2.9 g
	大根のツナ煮〇	・小麦	
10/27 (火)	さつま揚げの煮物	・小麦	
	メバルは甘めの白味噌の風味が香る、西京焼きにしました。		
	鶏肉のトマトソース焼き／しろ菜と人参の炒め物〇／メバルの西京焼き	・小麦	エネルギー 436 kcal
	厚切りハムカツ／ビーフンの炒め物	・卵・小麦	たんぱく質 23.9 g
	アスパラとマッシュルームの塩炒め		脂質 21.6 g
	玉ねぎとれんこんの和風煮〇	・小麦	炭水化物 37.3 g
	豆のごま和えサラダ	・小麦	カルシウム 29 mg
	なすの煮物	・小麦	食塩相当量 3.5 g
10/28 (水)	ねぎとあさりの中華炒め〇	・小麦	
	香の物	・小麦	
	じゃがいも、ひき肉、玉ねぎなどでキーマカレー風にしました。		
	カレイのおかか煮／いんげんと玉ねぎの炒め物〇／三角えび春巻	・小麦・えび	エネルギー 415 kcal
	野菜のキーマカレー風〇	・小麦	たんぱく質 19.4 g
	ピーマンと筍のバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦	脂質 24.1 g
	大根とうまい菜の玉子炒め〇	・卵・小麦	炭水化物 29.5 g
	白菜と木耳の中華煮	・小麦	カルシウム 83 mg
10/29 (木)	人参信田の煮物	・小麦	食塩相当量 3.3 g
	ひじきとあげの和風煮	・小麦	
	香の物		
	ブロッコリーは地中海東部を原産地とする、「ケール」が起源と言われています。		
	とんかつ デミグラスソース／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	エネルギー 432 kcal
	ホッケの柚子胡椒焼き／根菜の煮物〇	・小麦	たんぱく質 21.5 g
	ブロッコリーとハムのバター風味ソテー	・乳成分	脂質 18.3 g
	アスパラとはんぺんの煮物	・卵・小麦	炭水化物 45.4 g
10/30 (金)	平サヤいんげんとこんにゃくのきんぴら	・小麦	カルシウム 32 mg
	さつまいものコンソメ煮〇		食塩相当量 3.9 g
	海鮮いか団子	・卵・小麦	
	若桃甘露煮		
	【注意！】アジフライには、小骨が含まれています。明日はハロウィンです。かぼちゃ型のハンバーグと可愛い形のポテト、紫さつまいものデザートサラダをご用意しました。		
	かぼちゃ型ハンバーグ ジンジャーソース〇／アジフライ／ハッピーポテト NEW	・小麦	エネルギー 547 kcal
	牛肉とメンマの中華炒め	・小麦	たんぱく質 18.8 g
	カリフラワーとウインナーの炒め物	・小麦	脂質 32.1 g
10/30 (金)	チンゲン菜と舞茸のオイスターソース炒め	・小麦	炭水化物 46.3 g
	紫さつまいものデザートサラダ NEW	・卵・乳成分・小麦	カルシウム 171 mg
	れんこんと竹輪の塩昆布炒め	・卵・小麦・えび	食塩相当量 3.1 g
	厚揚げと人参の煮物〇	・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、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。

10月26日(月)～10月30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	
10/26(月)	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	
10/27(火)	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	
10/28(水)	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	
10/29(木)	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	
10/30(金)	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	

	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
10/26(月)	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
10/27(火)	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
10/28(水)	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
10/29(木)	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
10/30(金)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび

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
10/26(月)	回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g	小麦
	鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	小麦
	豚肉のスタミナ炒め	279 kcal	19.9 g	13.8 g	22.1 g	1.9 g	卵・小麦・えび・かに
	鰯(カレイ)のトマトソースがけ	284 kcal	20.0 g	14.6 g	22.0 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦・えび
	照り焼きチキン	283 kcal	19.9 g	13.4 g	23.2 g	2.0 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。



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