夕食 生協の宅配　うちの晩ごはん

2026年11月9日(月)～11月13日(金) メニュー表(予定)

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

		アレルゲン	成分値
11/9（月）	わかめや玉ねぎをごまのドレッシングで和えてサラダにしました。		
	豚肉と野菜のスタミナ炒め	・卵・小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 21.8 g 炭水化物 33.9 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 2.3 g
	ごぼうと人参のかき揚げ〇	・小麦	
	わかめと玉ねぎのサラダ〇	・卵・乳成分・小麦	
	じゃがいもと野菜のそぼろ炒め〇	・小麦	
	さつま揚げと人参の煮物	・小麦	
	焼売	・乳成分・小麦	
11/10（火）	甘いシロップ漬けにした白桃をデザートにご用意しました。		
	タラのタンドリー焼き／いんげんと玉ねぎのコンソメ炒め〇／ささみチーズカツ	・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 23.4 g カルシウム 50 mg 食塩相当量 2.5 g
	白菜と人参の和風炒め煮	・小麦	
	トマトペンネサラダ	・小麦	
	もやしとうまい菜の中華ごま炒め〇	・卵・乳成分・小麦	
	お好み焼き〇	・卵・小麦・えび	
	白桃シロップ漬け		
11/11（水）	【新メニュー】ハンバーグにほんのり甘いコーンのクリームソースをかけました。		
	ハンバーグ　コーンクリームソース〇／白身魚の磯辺フライ／スパゲティソテー NEW	・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物 40.0 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 3.3 g
	野菜の中華炒め〇	・小麦	
	アスパラとちくわの煮物〇	・卵・小麦	
	舞茸と人参の胡麻カレー炒め〇		
	大根の甘酢煮〇	・小麦	
	香の物	・小麦	
11/12（木）	ごま油香る国産ピーマンメンチカツは、美味しいと好評の一品です。		
	鶏肉のジンジャーソース／小松菜と玉ねぎの炒め物／ごま油香る国産ピーマンメンチカツ〇	・小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 31.9 g カルシウム 42 mg 食塩相当量 2.8 g
	ビーフンの中華玉子炒め〇	・卵・小麦	
	平サヤいんげんと人参のコンソメ煮〇		
	じゃがいもと玉ねぎの炒め物〇	・小麦	
	焼きなすのおかか醤油	・小麦	
	香の物		
11/13（金）	カリフラワーを選ぶときは、つぼみが固く締まっていて、白く密集し、持ったときにずっしりと重いものがおすすめです。		
	アジの塩こうじ焼き／ハムカツ／オクラのだし煮	・乳成分・小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.1 g 炭水化物 33.0 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 3.1 g
	肉団子の味噌煮込み〇	・乳成分・小麦	
	カリフラワーとコーンのサラダ〇	・小麦	
	いんげんとあげのオイスターソース炒め〇	・小麦	
	さつまいもの煮物〇	・小麦	
	香の物		

ごはん付き　地産地消として、「千葉県産こしひかり」を使用

		アレルゲン	成分値
11/9（月）	豆腐ハンバーグにはだしの効いた和風のあんをかけました。		
	豆腐ハンバーグ　野菜あんかけ／スパゲティソテー	・卵・小麦	エネルギー 527 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 86.7 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 1.8 g
	切干大根と平サヤいんげんの煮物	・小麦	
	白菜と玉ねぎの塩だれ炒め	・小麦	
	大学芋〇	・小麦	
	ちくわの煮物〇	・小麦	
	ごはん〇		
11/10（火）	なすの皮の紫色は「ナスニン」という色素です。		
	豚肉と玉ねぎの味噌炒め煮	・小麦	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 75.0 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 2.1 g
	炊き合わせ（こんにゃく、人参、麩）〇	・小麦	
	マグロ野菜カツ	・小麦	
	なすの煮物	・小麦	
	香の物		
	ごはん〇		
11/11（水）	【中華の日】サバの中華照り焼きは新メニューです。オイスターソース風味です。		
	サバの中華照り焼き／人参と平サヤいんげんのソテー〇 NEW	・小麦	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.7 g 炭水化物 69.1 g カルシウム 73 mg 食塩相当量 2.4 g
	大根とわかめの中華煮〇	・小麦	
	もやしとパプリカの炒め物〇	・小麦	
	揚げじゃが		
	香の物	・小麦	
	ごはん〇		
11/12（木）	黒豆は、黒い皮を持つ大豆の品種で、正式には「黒大豆」と呼ばれます。		
	豚肉のバジルクリーム焼き／マカロニソテー／ブロッコリーの洋風煮	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.3 g 炭水化物 76.6 g カルシウム 45 mg 食塩相当量 2.2 g
	ピーマンとちくわのソテー〇	・卵	
	白菜と人参の洋風煮		
	ごぼうのカレー煮〇	・小麦	
	黒豆	・小麦	
	ごはん〇		
11/13（金）	柚子胡椒は、柚子の果皮と唐辛子、塩をすり合わせて作る九州発祥の伝統的な薬味・調味料です。		
	マスの柚子胡椒焼き／人参とピーマンの炒め物〇	・小麦	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 25 mg 食塩相当量 1.6 g
	もやしとめかぶのポン酢和え〇	・小麦	
	イカ入り練りフライ／塩焼そば	・卵・小麦	
	大根の煮物〇	・小麦	
	白桃シロップ漬け		
	ごはん〇		

※アレルゲンは特定原材料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。

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	アレルゲン	成分値
11/9（月）	【注意！】アジ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のでご注意ください。		
	アジフライ／ビーフンの炒め物／野菜の豆腐焼き	・卵・小麦	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 38.4 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 2.8 g
	豚肉と大根の中華ごま炒め〇	・小麦	
	アスパラと玉ねぎの炒め物〇	・小麦	
	小松菜と人参のバジルソテー	・乳成分・小麦	
	キャベツとささみのサラダ〇		
	うずら卵と麩の和風煮	・卵・小麦	
	わかめと小えびの煮物	・小麦・えび	
	桃色団子		
11/10（火）	野菜の五色焼きには、玉ねぎ、れんこん、にんじん、インゲン、かぼちゃが入っています。		
	サバのサンゾク焼き／ごぼうの炒め物／ピーマン肉詰めフライ	・小麦	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 31.5 g カルシウム 87 mg 食塩相当量 3.0 g
	チャプチェ〇	・小麦	
	きのこのケチャップ炒め〇	・乳成分	
	チンゲン菜と玉ねぎのオイスターソース煮	・小麦	
	切干大根とあげの煮物	・小麦	
	ブロッコリーと玉ねぎの塩炒め		
	野菜の五色焼き	・卵・小麦	
	しそひじき	・小麦	
11/11（水）	【注意！】人参とイカの甘辛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。		
	豚肉と野菜のマヨ醤油炒め〇／いなり餃子	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 454 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 30.1 g 炭水化物 22.4 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 3.0 g
	ブリのレモンペッパー焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物〇	・乳成分・小麦	
	玉子焼き〇	・卵・小麦	
	人参と椎茸の味噌煮〇	・小麦	
	オクラとコーンの洋風煮		
	白菜とあさりの塩昆布炒め	・小麦	
	人参とイカの甘辛炒め〇	・小麦	
	香の物	・小麦	
11/12（木）	【新メニュー】海老の香りが楽しめるビスクソースを使ったスパゲティをご用意しました。		
	マスの塩焼き／わかめとさつま揚げの煮物／国産鶏肉のチキンカツ〇	・卵・小麦	エネルギー 421 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.9 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 132 mg 食塩相当量 3.9 g
	ビスクソーススパゲティ〇 NEW	・卵・乳成分・小麦・えび・かに	
	うまい菜と人参の中華煮	・小麦	
	キャベツとあげのバター醤油風味炒め〇	・乳成分・小麦	
	アスパラとツナのサラダ	・卵・乳成分・小麦	
	玉ねぎとレモンザーサイの炒め物〇		
	大根の煮物〇	・小麦	
	茶福豆		
11/13（金）	【新メニュー】ブロッコリーと人参をコーンの甘味が感じられるクリームソースと合わせました。		
	天ぷら盛り合わせ（えび天・白身天・ちくわ天〇）	・小麦・えび	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 45.8 g カルシウム 43 mg 食塩相当量 3.3 g
	筑前煮〇	・小麦	
	多菜包子〇	・小麦	
	ブロッコリーと人参のコーンクリーム和え NEW	・乳成分・小麦	
	ひじきと大豆の煮物〇	・卵・小麦	
	なすの生姜焼き	・小麦	
	野菜とウインナーのハニーマスタードソテー		
	香の物		

※アレルゲンは特定原材料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　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9日(月)～11月13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
11/9(月)	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	2.5 g	卵・小麦
11/10(火)	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g	乳成分・小麦
11/11(水)	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
11/12(木)	回鍋肉弁当	807 kcal	21.1 g	29.0 g	109.9 g	29 mg	2.5 g	乳成分・小麦
11/13(金)	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

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
11/9(月)	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
11/10(火)	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
11/11(水)	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
11/12(木)	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
11/13(金)	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

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
11/9(月)	ビビンバ	276 kcal	18.7 g	14.3 g	20.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦
	中華風玉子炒め	286 kcal	18.4 g	15.9 g	20.1 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦・かに
	豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ	275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g	卵・小麦・えび
	シーフードカレー	286 kcal	18.8 g	15.3 g	22.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・えび
	鶏肉の麹焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g	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日よりお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ことがございます。
◇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、アレルゲンは一括表示をしています。

夕食 生協の宅配　うちの晩ごはん

2026年11月16日(月)～11月20日(金) メニュー表(予定)

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

		アレルゲン	成分値
11/16（月）	人気メニューの天ぷら盛り合わせに、カレイの天ぷら、イカ天、オクラ天をご用意しました。		
	天ぷら盛り合わせ(カレイの天ぷら・イカ天・オクラ天)	・小麦	エネルギー 413 kcal
	カレービーフン〇	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 20.7 g
	高野豆腐と枝豆の煮物〇	・小麦	脂質 21.6 g
	ごぼうとあさりの中華炒め	・小麦	炭水化物 33.6 g
	なすの洋風煮		カルシウム 26 mg
	さつま揚げの煮物	・小麦	食塩相当量 2.0 g
11/17（火）	豚肉と豆のチリ炒めは、ピリ辛なチリソースで食欲をそそります。		
	豚肉と豆のチリ炒め／ねぎ入り厚焼き玉子〇	・卵・小麦	エネルギー 390 kcal
	メンチカツ／塩焼そば	・乳成分・小麦	たんぱく質 17.0 g
	わかめと玉ねぎの中華煮〇	・卵・小麦・かに	脂質 21.5 g
	野菜とじゃがいものソテー		炭水化物 35.5 g
	こんにゃくと椎茸の煮物〇	・小麦	カルシウム 44 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.8 g
11/18（水）	【新メニュー】オクラとなめ茸の和え物は、箸休めにほっとする味です。		
	豆腐ハンバーグ　野菜ソース／国産野菜コロッケ〇／マカロニソテー NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 385 kcal
	豚肉と白菜の中華炒め	・小麦	たんぱく質 13.3 g
	オクラとなめ茸の和え物 NEW	・小麦	脂質 22.2 g
	野菜とコーンの塩炒め〇	・卵・小麦	炭水化物 34.9 g
	大根のおかか煮〇	・小麦	カルシウム 33 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 2.4 g
11/19（木）	春雨の名前の由来は、細い麺が流れ出る様子が「春の雨」に似ていることから日本で名付けられました。		
	サバのソース煮／ごぼうと人参の炒め物／春巻き	・小麦	エネルギー 381 kcal
	春雨と野菜のピリ辛炒め	・小麦	たんぱく質 15.8 g
	うまい菜と人参の和風煮	・小麦	脂質 23.2 g
	平サヤいんげんとこんにゃくの中華ごま炒め	・小麦	炭水化物 30.4 g
	さつまいものコンソメ煮〇		カルシウム 50 mg
	香の物		食塩相当量 2.6 g
11/20（金）	金山寺味噌とは、米・大豆の麹に、なす・生姜・しそなどの野菜を漬け込んで発酵・熟成させた、そのまま食べる「なめ味噌」の一種です。		
	鶏肉の金山寺味噌焼き／三陸産茎わかめの磯風味カツ〇／大根と人参の煮物〇	・卵・小麦・えび	エネルギー 383 kcal
	ナポリタン風スパゲティ〇	・乳成分・小麦	たんぱく質 13.0 g
	ブロッコリーとツナの炒め物	・小麦	脂質 23.1 g
	野菜とメンマの中華炒め〇	・小麦	炭水化物 31.7 g
	厚揚げの和風煮	・小麦	カルシウム 51 mg
	りんごシロップ漬け		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

		アレルゲン	成分値
11/16（月）	【新メニュー】オクラとなめ茸の和え物は、箸休めにほっとする味です。		
	肉団子の玉子あんかけ〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 482 kcal
	オクラとなめ茸の和え物 NEW	・小麦	たんぱく質 15.7 g
	豚肉と野菜の炒め物	・小麦	脂質 13.6 g
	大根の味噌煮〇	・小麦	炭水化物 72.5 g
	ちくわの煮物〇	・小麦	カルシウム 36 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.5 g
11/17（火）	厚揚げと人参はカレー風味の煮物にしました。		
	鶏肉の香草焼き／スパゲティソテー／揚げじゃが	・乳成分・小麦	エネルギー 530 kcal
	人参と枝豆のサラダ〇	・小麦	たんぱく質 17.9 g
	カレイのごまバター焼き風／玉ねぎと平サヤいんげんのソテー〇	・乳成分・小麦	脂質 17.1 g
	厚揚げと人参のカレー煮〇	・小麦	炭水化物 73.5 g
	白桃シロップ漬け		カルシウム 22 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.2 g
11/18（水）	マスはサケ科の淡白な魚です。本日は、みりん醤油焼きにしました。		
	マスのみりん醤油焼き／人参と玉ねぎの炒め物〇	・小麦	エネルギー 508 kcal
	野菜の和風炒め〇	・小麦	たんぱく質 16.9 g
	ピーマン肉詰めフライ	・小麦	脂質 12.9 g
	さつまいもの甘煮〇		炭水化物 78.2 g
	しそひじき	・小麦	カルシウム 32 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.6 g
11/19（木）	豚肉の四川風味炒めは、ピリ辛で食欲をそそる味付けです。		
	豚肉の四川風味炒め	・小麦	エネルギー 528 kcal
	わかめとコーンの中華煮〇	・小麦	たんぱく質 14.4 g
	揚げ餃子〇／ビーフンの炒め物	・小麦	脂質 18.5 g
	焼きなすの中華風味	・小麦	炭水化物 74.7 g
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	カルシウム 35 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.9 g
11/20（金）	昔懐かしいハムカツをお楽しみください。		
	アジの塩焼き／切干大根煮〇	・小麦	エネルギー 501 kcal
	根菜とこんにゃくのきんぴら	・小麦	たんぱく質 20.8 g
	ハムカツ／マカロニソテー	・乳成分・小麦	脂質 12.3 g
	麩と椎茸の煮物	・小麦	炭水化物 75.1 g
	香の物	・小麦	カルシウム 63 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.6 g

※アレルゲンは特定原材料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。

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	アレルゲン	成分値
11/16（月）	海老カツはお好みで、ソースやタルタルソースをかけてお召し上がりください。		
	豚肉と野菜のBBQソース炒め〇／海老カツ	・卵・小麦・えび	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 39.3 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 3.3 g
	チキンカレー〇	・小麦	
	大根と小松菜の炒め物〇	・卵・小麦	
	オクラとあさりの中華煮	・小麦	
	春雨中華サラダ〇	・小麦	
	こんにゃくと椎茸の煮物〇	・小麦	
	カリフラワーとコーンのバジルソテー	・乳成分・小麦	
	野菜つみれの煮物	・小麦	
11/17（火）	【新メニュー】豚肉と平サヤいんげんのアジアンソース炒めは、ピリ辛な味付けです。		
	メバルの生姜焼き／わかめとあげの煮物／肉の包み揚げ〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 390 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 37.2 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 3.1 g
	豚肉と平サヤいんげんのアジアンソース炒め〇 NEW	・乳成分・小麦・えび・かに	
	マカロニと豆のケチャップソテー	・乳成分・小麦	
	アスパラとれんこんのコンソメ炒め〇		
	紫キャベツのピクルス	・小麦	
	鶏肉の八幡巻き	・小麦	
	さつまいもの煮物〇	・小麦	
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	
11/18（水）	メインに、寒い時期に食べたくなる豚肉のホワイトソースがけをご用意しました。		
	豚肉のホワイトソースがけ／スパゲティソテー／レモン香る真鯛のカツ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 419 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.3 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 3.5 g
	アジの蒲焼き／いんげんと人参の炒め物〇	・小麦	
	ブロッコリーとメンマの中華炒め〇	・小麦	
	白菜とイカのピリ辛炒め 電子レンジ注意	・小麦	
	大根と人参のそぼろ煮〇	・小麦	
	高野豆腐と結び昆布の和風煮	・小麦	
	じゃがいもとマッシュルームの洋風煮〇		
	香の物	・小麦	
11/19（木）	塩こうじは、食材の旨味や甘みを引き出すと言われています。		
	カレイの塩こうじ焼き／切干大根煮／国産野菜コロッケ〇	・乳成分・小麦	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 29.2 g 炭水化物 33.2 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 2.9 g
	牛肉と野菜の炒め物	・小麦	
	キャベツとベーコンのレモンペッパー炒め〇	・卵・乳成分・小麦	
	うまい菜と大豆の味噌煮〇	・小麦	
	さつま揚げとカリフラワーのコンソメ炒め	・卵・小麦	
	厚揚げの煮物	・小麦	
	かに入焼売〇	・卵・小麦・かに	
	若桃甘露煮		
11/20（金）	豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒めは、ごはんがすすむ味付けです。		
	豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒め〇／エビフライ	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 384 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 33.0 g カルシウム 32 mg 食塩相当量 2.7 g
	タラのサンショウ焼き／塩焼そば	・小麦	
	玉ねぎとしろ菜の甘辛炒め〇	・小麦	
	ごぼうとねぎの中華炒め	・小麦	
	ひじきの和風サラダ	・小麦	
	焼きなすの肉味噌がけ	・小麦	
	海鮮いか団子	・卵・小麦	
	香の物	・小麦	

※アレルゲンは特定原材料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　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16日(月)～11月20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
11/16(月)	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
11/17(火)	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
11/18(水)	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
11/19(木)	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
11/20(金)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	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
11/16(月)	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
11/17(火)	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
11/18(水)	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
11/19(木)	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
11/20(金)	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

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
11/16(月)	アジフライ	298 kcal	19.0 g	15.9 g	23.3 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	和風ハンバーグ	271 kcal	19.8 g	14.4 g	19.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	穴子のとろとろ卵とじ	275 kcal	18.9 g	16.0 g	17.3 g	2.2 g	卵・小麦
	塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 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日よりお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ことがございます。
◇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、アレルゲンは一括表示をしています。