夕食 生協の宅配

うちの晩ごはん

2026年11月23日(月)～11月27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
11/23（月）	白菜といんげんをマヨネーズと醤油で和えました。		エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 23.4 g 炭水化物 33.4 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 2.9 g
	豚肉とブロッコリーの中華ごま炒め	・小麦	
	ソース焼そば	・小麦	
	白菜といんげんのマヨ醤油和え	・卵・小麦	
	きのことれんこんのソテー〇		
	揚げじゃが		
	焼売	・乳成分・小麦	
11/24（火）	豆腐ハンバーグには定番のケチャップソースをかけました。		エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 36.4 g カルシウム 75 mg 食塩相当量 3.2 g
	アジの柚子胡椒焼き／豆腐ハンバーグ　ケチャップソース	・卵・小麦	
	イカ入り練りフライ／ビーフンの炒め物	・卵・小麦	
	ひじきと切干大根の炒め煮〇	・小麦	
	ごぼうと小松菜の中華炒め	・小麦	
	こんにゃくと人参の味噌煮〇	・小麦	
	黒豆	・小麦	
11/25（水）	豚肉には ごまをまぶして南部焼きにしました。		エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 21.7 g 炭水化物 33.0 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 2.9 g
	豚肉の南部焼き／マグロ野菜カツ／マカロニソテー	・卵・小麦	
	オムレツ〇／玉ねぎと人参の炒め物〇	・卵	
	ブロッコリーと玉ねぎのコンソメ炒め〇		
	いんげんとれんこんの甘辛炒め	・小麦	
	大根の和風煮〇	・小麦	
	香の物	・小麦	
11/26（木）	豆とさつまいものレモン煮は、さっぱりとしたレモンにさつまいもの甘みが良く合います。		エネルギー 380 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.8 g 炭水化物 29.0 g カルシウム 39 mg 食塩相当量 2.5 g
	カレイの粕漬け焼き／オクラのだし煮／棒餃子	・卵・小麦	
	野菜の中華炒め〇	・乳成分・小麦	
	豆とさつまいものレモン煮〇	・小麦	
	エリンギとパプリカの炒め物〇	・小麦	
	なすの生姜焼き	・小麦	
	香の物		
11/27（金）	とんかつにはお好みでソースやポン酢などをかけてお召し上がりください。		エネルギー 380 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 40.4 g カルシウム 41 mg 食塩相当量 2.8 g
	とんかつ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	
	じゃがいもとピーマンの中華煮〇	・卵・小麦	
	わかめと玉ねぎのサラダ〇	・卵・乳成分・小麦	
	キャベツと人参のピリ辛炒め〇	・卵・乳成分・小麦	
	ごぼうの和風煮〇	・小麦	
	香の物	・小麦	

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
11/23（月）	レモン香る真鯛カツは愛媛県産の真鯛を使用しています。		エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.8 g 炭水化物 85.1 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 2.4 g
	ハンバーグ　生姜風味あん〇／ブロッコリーのだし煮	・乳成分・小麦	
	こんにゃくと野菜の甘辛炒め	・小麦	
	レモン香る真鯛のカツ／ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦	
	ねぎ入り厚焼き玉子〇	・卵・小麦	
	野菜入りつみれの煮物	・小麦	
	ごはん〇		
11/24（火）	【新メニュー】焼きなすにバジルが香るトマトソースを合わせました。		エネルギー 539 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 73.9 g カルシウム 20 mg 食塩相当量 2.0 g
	ガリバタ風ポーク／キャベツの炒め物〇	・卵・乳成分	
	大根と人参のサラダ〇		
	メンチカツ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦	
	焼きなすのバジルトマトソース NEW	・乳成分・小麦	
	りんごシロップ漬け		
	ごはん〇		
11/25（水）	タラはクセが少ない淡泊な味わいの白身魚です。		エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.0 g 炭水化物 72.1 g カルシウム 28 mg 食塩相当量 2.0 g
	タラの粕漬け焼き／ソース焼そば	・卵・小麦	
	いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦	
	パプリカと平サヤいんげんの塩だれ炒め〇	・小麦	
	厚揚げの煮物	・小麦	
	香の物	・小麦	
	ごはん〇		
11/26（木）	鶏肉には、ほんのりスモークの香りと酸味がきいたBBQソースを絡めています。		エネルギー 486 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 76.2 g カルシウム 32 mg 食塩相当量 1.9 g
	鶏肉のBBQソース焼き／揚げじゃが　コンソメ風味／マカロニソテー	・小麦	
	白菜と人参のソテー		
	野菜とツナの洋風煮〇		
	大根のカレー煮〇	・小麦	
	黒豆	・小麦	
	ごはん〇		
11/27（金）	しそひじきは美味しいとの声が多いメニューです。		エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.0 g 炭水化物 77.7 g カルシウム 35 mg 食塩相当量 1.9 g
	カレイのピリ辛にんにく風味焼き／玉ねぎと人参の炒め物〇	・小麦	
	いんげんとパプリカの炒め煮	・小麦	
	国産野菜コロッケ〇／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦	
	麩と人参の煮物〇	・小麦	
	しそひじき	・小麦	
	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
11/23（月）	【新メニュー】のり塩チキンカツはのりの風味が香るチキンカツです。		
	のり塩チキンカツ・まぐろカツ／マカロニソテー NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 56.1 g カルシウム 70 mg 食塩相当量 3.7 g
	国産真アジつみれの中華煮〇	・小麦	
	きのことれんこんの煮物	・小麦	
	人参と麸の和風煮〇	・小麦	
	平サヤいんげんとパプリカのサラダ	・卵・小麦・かに	
	キャベツと小えびのオイスターソース炒め〇	・小麦・えび	
	じゃがいもと豆のコンソメ煮〇		
	ごま団子		
11/24（火）	うの花はおからに人参やねぎなどをあわせて炊き、しっとりとした舌ざわりに仕上げています。		
	サワラのねぎ塩だれ／アスパラと玉ねぎの炒め物／鶏肉の照り焼き	・小麦	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.5 g 炭水化物 34.8 g カルシウム 32 mg 食塩相当量 3.7 g
	三陸産茎わかめの磯風味カツ〇／ビーフンの炒め物	・卵・小麦・えび	
	ごぼうとこんにゃくの煮物	・卵・小麦	
	大根といんげんの炒め物〇	・小麦	
	うの花	・小麦	
	ブロッコリーとコーンの中華煮〇	・小麦	
	錦糸焼売	・卵・小麦・えび	
	香の物	・小麦	
11/25（水）	カレイの天ぷらは赤しその爽やかな風味が感じられます。		
	カレイの天ぷら　赤しそ風味／シーフード入りソース焼そば 電子レンジ注意	・小麦	エネルギー 385 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 35.2 g カルシウム 60 mg 食塩相当量 3.6 g
	豚肉と豆腐の味噌煮〇	・小麦	
	うまい菜と人参のコンソメ煮		
	さつまいもとツナのバター風味ソテー〇	・乳成分	
	オクラと玉ねぎのサラダ〇	・卵・乳成分・小麦	
	わかめとはんぺんの煮物	・卵・小麦	
	焼きなすの中華あん NEW	・小麦	
	香の物		
11/26（木）	【新メニュー】豚しゃぶにみじん切りの生姜が入った和風あんをかけました。		
	豚しゃぶ　刻み生姜あんかけ〇／ささみチーズカツ NEW	・乳成分・小麦	エネルギー 443 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.4 g 炭水化物 31.2 g カルシウム 49 mg 食塩相当量 3.1 g
	サバのおかか煮／ごぼうと人参の煮物	・小麦	
	野菜とハムの洋風煮〇	・乳成分	
	メンマと玉ねぎの甘辛炒め〇	・小麦	
	パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦	
	こんにゃくと大根の煮物〇	・小麦	
	チヂミ〇	・卵・小麦	
	さつま揚げの中華煮	・小麦	
11/27（金）	チャプチェは代表的な韓国料理のひとつで、甘辛い味付けに豆板醤で少し辛みを足しています。		
	ホキのごまバター風味焼き／玉ねぎとマッシュルームの炒め物〇／大葉春巻き	・乳成分・小麦	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 43.8 g カルシウム 71 mg 食塩相当量 3.3 g
	チャプチェ〇	・小麦	
	ブロッコリーと玉ねぎのケチャップ炒め	・卵・乳成分	
	白菜とちくわの煮浸し	・卵・小麦	
	れんこんと人参のさっぱり煮〇	・小麦	
	ひじきとあげの煮物	・小麦	
	さつまいもの甘煮〇		
	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23日(月)～11月27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
11/23(月)	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
11/24(火)	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
11/25(水)	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
11/26(木)	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
11/27(金)	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

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
11/23(月)	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
11/24(火)	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
11/25(水)	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
11/26(木)	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
11/27(金)	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

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
11/23(月)	揚げない酢豚	279 kcal	19.8 g	13.2 g	23.0 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	メバルの黒酢たれ	296 kcal	18.2 g	15.8 g	23.3 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
	鶏肉のレモンペッパー焼き	284 kcal	20.0 g	15.3 g	19.3 g	1.7 g	乳成分・小麦
	鰆（サワラ）の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.6 g	19.4 g	1.4 g	小麦
	トマト煮込みハンバーグ	276 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・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。