夕食 生協の宅配　うちの晩ごはん

# 2026年11月30日(月)～12月4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 |
|---|---|---|---|
| 11/30（月） | メインは白身魚フライと、国産鶏肉を使ったチキンカツの盛り合わせです。お好みの調味料をかけてお召し上がりください。 | | |
| | 白身魚フライ・国産鶏肉のチキンカツ〇／ブロッコリーの洋風煮 | ・小麦 | エネルギー 383 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 16.6 g<br>炭水化物 42.7 g<br>カルシウム 102 mg<br>食塩相当量 2.7 g |
| | 野菜とひき肉のちゃんぽん炒め〇 | ・乳成分・小麦 | |
| | じゃがいもとコーンのサラダ〇 | ・小麦 | |
| | 小松菜とメンマの中華煮〇 | ・小麦 | |
| | 麩と人参の煮物〇 | ・小麦 | |
| | 桃色団子 | | |
| 12/1（火） | ハンバーグとエビフライは王道の組み合わせです。 | | |
| | チーズインハンバーグ　デミトマソース〇／エビフライ／マカロニソテー | ・卵・乳成分・小麦・えび | エネルギー 385 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 19.6 g<br>炭水化物 39.9 g<br>カルシウム 20 mg<br>食塩相当量 3.0 g |
| | カリフラワーとウインナーの中華炒め〇 | ・小麦 | |
| | 筍と人参の甘辛炒め〇 | ・小麦 | |
| | わかめと高野豆腐の和風煮 | ・小麦 | |
| | 竹輪と椎茸の生姜煮〇 | ・小麦 | |
| | 香の物 | ・小麦 | |
| 12/2（水） | 【新メニュー】ビーフンとあさりのスイートチリソース炒めは、ほんのり甘みを感じるチリソースで味付けしています。 | | |
| | タラの金山寺味噌焼き／玉子焼き〇／もやしといんげんの炒め物〇 | ・卵・小麦 | エネルギー 381 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 19.2 g<br>炭水化物 33.2 g<br>カルシウム 32 mg<br>食塩相当量 2.6 g |
| | ビーフンとあさりのスイートチリソース炒め NEW | | |
| | 玉ねぎとベーコンのソテー〇 | ・卵・乳成分 | |
| | 根菜とあげの煮物〇 | ・小麦 | |
| | 揚げじゃが　コンソメ味 | | |
| | しそひじき | ・小麦 | |
| 12/3（木） | 人気メニューのひとつ、鶏肉の唐揚げをご用意しました。 | | |
| | 鶏肉の唐揚げ／塩焼そば | ・乳成分・小麦 | エネルギー 399 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂質 27.6 g<br>炭水化物 21.6 g<br>カルシウム 34 mg<br>食塩相当量 1.9 g |
| | 豚肉と野菜のカレー炒め | ・小麦 | |
| | キャベツの赤しそ和え〇 | | |
| | ねぎとさつま揚げの和風炒め〇 | ・卵・小麦 | |
| | 焼きなすの中華ごま風味 | ・小麦 | |
| | 香の物 | | |
| 12/4（金） | 玉ねぎとハムのバター醤油風味スパゲティは、食欲をそそる味です。 | | |
| | ブリの香辛焼き／ごま油香る国産ピーマンメンチカツ〇／オクラのだし煮 | ・小麦 | エネルギー 381 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 19.7 g<br>炭水化物 32.5 g<br>カルシウム 43 mg<br>食塩相当量 2.8 g |
| | 玉ねぎとハムのバター醤油風味スパゲティ | ・乳成分・小麦 | |
| | ひじき煮 | ・卵・小麦 | |
| | 野菜と豆腐のオイスターソース煮 | ・小麦 | |
| | 大根の味噌煮〇 | ・小麦 | |
| | うぐいす豆 | | |

| 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 |
|---|---|---|---|
| 11/30（月） | 春巻きや焼売が楽しめる、中華料理を集めた献立です。 | | |
| | 豚肉と野菜の中華ごま炒め | ・小麦 | エネルギー 526 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 17.3 g<br>炭水化物 77.0 g<br>カルシウム 33 mg<br>食塩相当量 2.0 g |
| | キャベツと人参のサラダ〇 | ・小麦 | |
| | 春巻き／ビーフンの炒め物 | ・小麦 | |
| | 竹輪と大根の中華煮〇 | ・小麦 | |
| | 焼売 | ・乳成分・小麦 | |
| | ごはん〇 | | |
| 12/1（火） | 揚げ出し豆腐には、お好みで醤油などをかけてお召し上がりください。 | | |
| | メバルの西京焼き／きんぴらごぼう〇 | ・小麦 | エネルギー 480 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 10.6 g<br>炭水化物 75.0 g<br>カルシウム 19 mg<br>食塩相当量 1.8 g |
| | 平サヤいんげんとコーンの炒め物〇 | ・小麦 | |
| | 肉団子　みぞれあん〇 | ・乳成分・小麦 | |
| | 揚げ出し豆腐 | ・小麦 | |
| | 黒豆 | ・小麦 | |
| | ごはん〇 | | |
| 12/2（水） | バジルはさわやかで甘く、独特の芳香があるシソ科のハーブです。 | | |
| | 豚肉のバジルオイル焼き／ブロッコリーと玉ねぎのソテー | ・卵・乳成分・小麦 | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂質 14.1 g<br>炭水化物 80.4 g<br>カルシウム 23 mg<br>食塩相当量 2.3 g |
| | 玉ねぎとピーマンのケチャップ炒め〇 | ・乳成分 | |
| | 道産男爵コロッケ〇／スパゲティソテー | ・乳成分・小麦 | |
| | なすと人参のカレー煮〇 | ・小麦 | |
| | りんごシロップ漬け | | |
| | ごはん〇 | | |
| 12/3（木） | 南部焼きは、南部地方(岩手県と青森県にまたがる地域)が胡麻の産地であることから、この名がつけられています。 | | |
| | サバの南部焼き／平サヤいんげんと人参の炒め物〇 | ・小麦 | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 16.0 g<br>炭水化物 65.5 g<br>カルシウム 70 mg<br>食塩相当量 1.7 g |
| | ひじき煮〇 | ・小麦 | |
| | 野菜とあさりの和風炒め〇 | ・小麦 | |
| | 大根の味噌煮〇 | ・小麦 | |
| | 香の物 | | |
| | ごはん〇 | | |
| 12/4（金） | 【新メニュー】洋食の日の本日は、甘酸っぱい味付けのバッファローチキン風をご用意しました。 | | |
| | バッファローチキン風／マカロニソテー NEW | ・卵・乳成分・小麦 | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂質 14.6 g<br>炭水化物 89.0 g<br>カルシウム 32 mg<br>食塩相当量 2.8 g |
| | オクラとコーンのサラダ | | |
| | 野菜とツナのソテー〇 | | |
| | さつまいもの洋風煮〇 | | |
| | 香の物 | | |
| | 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 |
|---|---|---|---|
| 11/30（月） | デザートに、いよかんの酸味がほのかに香るココア風味の豆乳ドーナツをご用意しました。 | | |
| | 豚肉と野菜のトマトソース和え〇／イカ入り練りフライ | ・卵・小麦 | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 33.0 g<br>炭水化物 34.7 g<br>カルシウム 61 mg<br>食塩相当量 3.1 g |
| | 豆腐の包み焼き　中華あんかけ | ・卵・乳成分・小麦 | |
| | ごぼうと筍のきんぴら | ・小麦 | |
| | 小松菜とウインナーのコンソメ炒め〇 | | |
| | オクラとめかぶの和え物 | ・小麦 | |
| | 椎茸とこんにゃくの味噌煮〇 | ・小麦 | |
| | 豆とブロッコリーのバター風味ソテー | ・乳成分 | |
| | いよかん入り豆乳ココアドーナツ〇 | | |
| 12/1（火） | 冬にぴったりの北海道産鮭とチーズのカツをお楽しみください。 | | |
| | 北海道産鮭とチーズのカツ〇・ごま油香る国産ピーマンメンチカツ〇／塩焼そば | ・乳成分・小麦 | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂質 29.1 g<br>炭水化物 41.7 g<br>カルシウム 128 mg<br>食塩相当量 3.4 g |
| | 豚肉とさつま揚げの胡麻カレー炒め〇 | ・卵・小麦 | |
| | きのこと玉ねぎのバジルソテー〇 | ・乳成分・小麦 | |
| | 大根と結び昆布の和風煮〇 | ・小麦 | |
| | うまい菜とあげの煮物 | ・小麦 | |
| | たこ焼き | ・卵・乳成分・小麦・えび | |
| | 玉ねぎとレモンザーサイの炒め物〇 | | |
| | 香の物 | ・小麦 | |
| 12/2（水） | ブリの照り焼きは、ほっとする味です。 | | |
| | ブリの照り焼き／ねぎと人参の炒め物〇／香草チキンスティック | ・小麦 | エネルギー 437 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂質 25.4 g<br>炭水化物 30.0 g<br>カルシウム 32 mg<br>食塩相当量 3.1 g |
| | 三角えび春巻き／マカロニソテー | ・小麦・えび | |
| | アスパラとあさりのバター醤油風味炒め〇 | ・乳成分・小麦 | |
| | 根菜の和風炒め | ・小麦 | |
| | キャベツとツナのサラダ〇 | ・小麦 | |
| | 厚揚げの煮物 | ・小麦 | |
| | 焼売（かながわ夢ポーク入り）〇 | ・小麦 | |
| | 香の物 | ・小麦 | |
| 12/3（木） | 豚肉のうま味と舞茸の豊かな香りを、さっぱりとした塩だれで楽しめる一品です。 | | |
| | 豚肉と舞茸の塩だれ炒め〇／コーンコロッケ | ・小麦 | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 26.8 g<br>炭水化物 36.6 g<br>カルシウム 48 mg<br>食塩相当量 3.5 g |
| | カレイのムニエル／スパゲティソテー | ・乳成分・小麦 | |
| | ブロッコリーとハムの中華煮〇 | ・乳成分・小麦 | |
| | 切干大根煮〇 | ・小麦 | |
| | いんげんとイカのコンソメ炒め 電子レンジ注意 | | |
| | 木の葉しんじょの煮物 | ・小麦 | |
| | ピリ辛こんにゃく〇 | ・小麦 | |
| | うぐいす豆 | | |
| 12/4（金） | 国産鶏肉を使った磯辺唐揚げで、ごはんがすすみます。 | | |
| | 国産鶏肉の磯辺唐揚げ〇／ビーフンの炒め物 | ・乳成分・小麦 | エネルギー 422 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 25.5 g<br>炭水化物 23.4 g<br>カルシウム 58 mg<br>食塩相当量 2.5 g |
| | タラのバター醤油風味焼き／キャベツのソテー〇 | ・乳成分・小麦 | |
| | 大根と小松菜のオイスターソース炒め〇 | ・卵・小麦 | |
| | 高野豆腐と人参の和風煮〇 | ・小麦 | |
| | 平サヤいんげんと大豆のサラダ〇 | | |
| | 人参信田の煮物 | ・小麦 | |
| | カリフラワーとメンマの中華炒め | ・小麦 | |
| | 若桃甘露煮 | | |

※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30日(月)～12月4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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/30(月) | 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 |
| 12/1(火) | 天丼 | 797 kcal | 16.9 g | 18.8 g | 136.3 g | 10 mg | 3.0 g | 小麦・えび |
| 12/2(水) | 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 |
| 12/3(木) | 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 |
| 12/4(金) | 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 |

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/30(月) | 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 |
| 12/1(火) | 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 |
| 12/2(水) | 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 |
| 12/3(木) | 肉じゃが | 465 kcal | 23.0 g | 17.0 g | 56.7 g | 39 mg | 1.7 g | 小麦 |
| 12/4(金) | 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 |

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/30(月) | 白身魚の揚げ出し | 281 kcal | 18.6 g | 14.3 g | 21.5 g | 2.4 g | 小麦 |
| | 豚肉の生姜煮 | 292 kcal | 19.9 g | 15.2 g | 21.7 g | 2.1 g | 小麦 |
| | 海老チリソース | 283 kcal | 18.6 g | 14.1 g | 22.9 g | 2.5 g | 卵・乳成分・小麦・えび |
| | 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 |
| | ペスカトーレ | 275 kcal | 19.4 g | 14.0 g | 21.3 g | 1.5 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。