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、麸）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	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 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)	鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
	赤魚の地中海レモンソース	274 kcal	17.9 g	15.9 g	19.6 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
	タンドリーチキン	277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦
	鮭(サケ)の豆乳チゲ	274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	カツ煮	299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・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。

夕食 生協の宅配
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