

天然だし・手づくり **うちの晩ごはん** おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

4月 20日(月)

4月 24日(金)

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、压榨一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(非遺伝子組換)を使用しています。

4月 20日(月) おかず

ヤングコーンとカリフラワーのフリッターは、さっぱりとトマトソースでお召し上がり下さい。



成分値	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	23.0 g
炭水化物	29.5 g
カルシウム	78 mg
塩分	3.5 g

献立名	アレルゲン
牛すき焼き	・小麦
フリッター(ヤングコーン、カリフラワー)/ズッキーニの素揚げ	・卵・乳・小麦/ー
茄子のオイスターソース炒め	
塩麴きんぴら	・小麦
きゅうりとメンマの中華サラダ	・小麦
オレンジシロップ漬け	

4月 21日(火) おかず

人気メニューのムニエルです。彩り野菜のバターソースと相性抜群です。



成分値	
エネルギー	449 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	16.3 g
炭水化物	50.7 g
カルシウム	79 mg
塩分	3.6 g

献立名	アレルゲン
ヒラスのムニエル 彩りバターソース	・乳・小麦
里芋とさつま揚げの煮物(里芋、さつまあげ、筍、スナップエンドウ)	・卵・小麦
和風スパゲティ	・小麦
空豆と甘辛じゃこ	・卵・小麦
ほうれん草のお浸し	・小麦
トマトの塩麴漬	

4月 22日(水) おかず

本日のメインは石川県の郷土料理「治部煮」です。とろみのついたつゆで鶏を煮ます。



成分値	
エネルギー	554 kcal
たんぱく質	26.4 g
脂質	31.7 g
炭水化物	33.3 g
カルシウム	69 mg
塩分	2.1 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の治部煮	・小麦
ニラ玉	・卵・小麦
高野豆腐のチリソース	
ツナビーフン	・小麦
コーンポテトサラダ	・卵
あさりの佃煮	・小麦

4月 23日(木) おかず

ホキはカレーとマヨネーズで味付けしました。ご飯が食べたくなりますね!



成分値	
エネルギー	360 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	19.4 g
炭水化物	28.7 g
カルシウム	173 mg
塩分	3.2 g

献立名	アレルゲン
ホキのカレーマヨ	・卵
かぼちゃといんげんの旨煮	・小麦
なすと干えびの煮物	・小麦・えび
おくらとゆばのおひたし	
れんこんの梅酢和え	・小麦
ごま昆布	・小麦

4月 24日(金) おかず

人気メニューのハンバーグです。彩りのよい野菜ソースでお召し上がり下さい。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	18.0 g
炭水化物	40.8 g
カルシウム	226 mg
塩分	2.7 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ 彩り野菜ソース/ブロッコリーのコンソメ煮	・乳・小麦/ー
大根とひじきの煮物	・小麦
魚肉ソーセージの炒め物	・卵・かに
菜の花のごま和え	・乳・小麦
山菜ナムル	・乳・小麦
コーヒー甘煮豆	

※アレルゲンは特定原材料7品目「乳・卵・小麦・そば・落花生・エビ・カニ」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・卵・小麦・そば・落花生・エビ・カニ」が微量に混入する可能性がありますので、症状のある方はご注文をお控えください。

夕食
生協の
宅配

4月 20日(月)

4月 24日(金)

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、压榨一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(非遺伝子組換)を使用しています。

4月 20日(月) ごはん

メインはマンダイの甘酢あんです。程よい酸味が食欲をそそります。



成分値	
エネルギー	514 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	12.2 g
炭水化物	77.5 g
カルシウム	43 mg
塩分	1.9 g

献立名	アレルゲン
マンダイの甘酢あん	・小麦
ピビンバ	・小麦・乳
塩麴きんぴら	・小麦
マカロニサラダ	・卵・小麦
オレンジシロップ漬け	
ごはん	

4月 21日(火) ごはん

チキンソテーは玉ねぎのうまみたっぷりのソースでお召し上がり下さい。



成分値	
エネルギー	553 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	17.2 g
炭水化物	72.5 g
カルシウム	83 mg
塩分	2.6 g

献立名	アレルゲン
チキンソテー 玉ねぎソース/ほうれん草のコンソメ煮	・乳・小麦 / -
ひじきの煮物	・小麦
空豆と甘辛じゃこ	・卵・小麦
しそこんにゃく	・小麦
トマトの塩麴漬	
わさびごはん	

4月 22日(水) ごはん

メインのホキは、いりこみそで仕上げました。



成分値	
エネルギー	579 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	21.3 g
炭水化物	76.9 g
カルシウム	48 mg
塩分	2.1 g

献立名	アレルゲン
ホキのいりこみそ/ブロッコリーのだし煮/茄子の揚げだし	・小麦・乳 / - / -
ふんわり天	・卵・乳・小麦
ツナビーフン	・小麦
わかめサラダ	・小麦
あさりの佃煮	・小麦
ごはん	

4月 23日(木) ごはん

豚しゃぶは大根おろしと合わせています。茎わかめもあり、食感もお楽しみいただけます。



成分値	
エネルギー	568 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	22.4 g
炭水化物	68.9 g
カルシウム	68 mg
塩分	2.2 g

献立名	アレルゲン
豚しゃぶ おろしだれ	・小麦
卵とじ煮	・卵・小麦
おくらとゆばのおひたし	
エリンギともやしの塩ネギ和え	・小麦
ごま昆布	・小麦
ごはん	

4月 24日(金) ごはん

本日は風味豊かな桜えびご飯をご用意しました！



成分値	
エネルギー	521 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	11.8 g
炭水化物	80.1 g
カルシウム	87 mg
塩分	2.6 g

献立名	アレルゲン
いなだの照り焼き/ごぼうの煮物	・小麦 / ・小麦
カリフラワーとセロリのマスタードピクルス	・小麦
菜の花のごま和え	・乳・小麦
アスパラのバターソテー	・乳・小麦
コーヒー甘煮豆	
桜えびごはん	・小麦・えび

※アレルゲンは特定原材料7品目「乳・卵・小麦・そば・落花生・エビ・カニ」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・卵・小麦・そば・落花生・エビ・カニ」が微量に混入する可能性がありますので、症状のある方はご注文をお控えください。

天然だし・手づくり **パル御膳**
うちの**晩**ごはん

4月20日(月) パル御膳

夕食
生協の
宅配

4月 20日(月)

4月 24日(金)

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、压榨一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ(非遺伝子組換)を使用しています。

柔らかくて
ジューシーなハ
ンバーグ、とて
も人気です。



成分値	
エネルギー	469 kcal
たんぱく質	19 g
脂質	24 g
炭水化物	39.8 g
カルシウム	134 mg
塩分	2.7 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルギー
ハンバーグデミソース/ブロッコリーコンソメ煮	小麦・乳/ー
キャロットグラッセ★/フレンチポテトバター和え	乳/乳
天ぷら(キス・オクラ)★	小麦・乳
野菜の甘酢和え★/中華肉豆腐卵とじ★	小麦/卵・小麦
根菜の旨煮★	小麦
なます★/きゅうり浅漬★	

4月21日(火) パル御膳

旨煮は、野菜も
多く具沢山です。



成分値	
エネルギー	312 kcal
たんぱく質	31.5 g
脂質	10.5 g
炭水化物	23.9 g
カルシウム	230 mg
塩分	3 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルギー
中華旨煮★	卵・えび・小麦
赤魚粕漬焼き/レンコンだし煮	小麦・卵/ー
小松菜煮びたし★/生揚げ生姜醤油/椎茸煮★	小麦/小麦/小麦
ひじきサラダ★	小麦
含ませ煮(肉団子・高野豆腐・人参)★	小麦・乳
ナムル★/中華くらげ	小麦/ー

4月22日(水) パル御膳

鯖は、懐かしい
味の味噌煮で
す。



成分値	
エネルギー	400 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	15.5 g
炭水化物	40.7 g
カルシウム	76 mg
塩分	3 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルギー
サバ味噌煮/大根煮★/こんにゃく煮	小麦/小麦/小麦
チーズはんぺん焼き	小麦・卵・乳
焼き野菜の葱だれ★	小麦
豚肉と野菜のサルサソース★	
パンプキンサラダ/キンピラごぼう★	卵・乳/小麦
ビビンバ★/きゅうり塩こうじ漬★	小麦・乳/ー

4月23日(木) パル御膳

豚バラの角煮
は、一度ポイル
してから薄味で
煮るので、意外
とカロリー低目
です。



成分値	
エネルギー	540 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	35.7 g
炭水化物	26.9 g
カルシウム	159 mg
塩分	2.7 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルギー
豚の角煮と煮玉子★/なす揚げ浸し★/白菜煮浸し★	卵・小麦/小麦/小麦
ほきバター焼き/玉葱バター炒め	乳・小麦/乳
五目煮★	小麦
ほうれん草ごま和え★/小車麩含ませ煮	小麦・乳/小麦
こんにゃくステーキ	小麦
ポテトサラダ/香の物	卵/小麦

4月24日(金) パル御膳

豚肩しゃりアピ
ンソースは、茹
でて肉が柔ら
かくヘルシーで
す。




成分値	
エネルギー	436 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	24.9 g
炭水化物	33.4 g
カルシウム	128 mg
塩分	2.2 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルギー
天ぷら(えび・いか)/さつまいものかき揚げ★	えび・小麦・乳/小麦・乳
椎茸高野豆腐はさみ煮	卵・小麦
豚肩しゃりアピンソース★/キャベツコンソメ煮★	小麦・乳/ー
大根田楽★	
切干大根煮★/マカロニサラダ★	小麦/卵・小麦
香の物	

※アレルギーは特定原材料7品目「乳・卵・小麦・そば・落花生・エビ・カニ」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・卵・小麦・そば・落花生・エビ・カニ」が微量に混入する可能性がありますので、症状のある方はご注文をお控えください。

サイドメニュー

4月20日(月)～24日(金)

フレッシュサラダ ()内はドレッシング			カット・フルーツ	
4月20日	月	コールスロー(マヨネーズ)	・パイン ・メロン ・黄桃シロップ漬	白米 
4月21日	火	ごぼうサラダ(ごまクリーミー)		
4月22日	水	ツナサラダ(コールスロー)		
4月23日	木	大根と海藻のサラダ(青じそ)		
4月24日	金	ビーンズサラダ(イタリアン)		
冷凍弁当			セット内容	
4月22日	水	冷凍 おかず Aセット	冷凍 お寿司 セット	冷凍おかず Aセット ・さんまの幽庵焼きグリルチキンのごま 葱酢ソース ・サーモントラウトの塩焼き・鶏肉の酢豚 風 冷凍お寿司セット ・助六寿司 ・穴子の押し寿司
4月23日	木			
4月24日	金			

夕食
生協の
宅配

天然だし・手づくり
うちの(晩)ごはん

0120-228-566

生協の夕食宅配 受付センター <受付時間>月曜日～金曜日 10:00～18:30

※ご注文の変更や休止は、前週水曜日までご連絡ください。 ※受付締め切り後の変更・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。

メニュー変更のお知らせ

11/27(水)ごはん付き 酢バスからレンコンサラダへ変更致します。

11/27(水)パル御前 アスパラバター炒めからブロッコリーコンソメ煮へ変更致します。

うちの(晩)ごはん

1ポイント
13.11/25～29

-----キリトリ線-----

ご意見・ご要望

※キリトリ線で切り取り、配達員にお渡してください。

ご利用者番号

お名前

◆今週のメニューで、美味しかったメニューは何ですか？

◆ご自由にご記入ください