

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

10月 19日(月)

10月 23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。

10月 19日(月) おかず

本日のメインはミートローフとエビフライです！ミートローフの中はポテトサラダになっています。



成分値
エネルギー 376 kcal
たんぱく質 16.7 g
脂質 17.9 g
炭水化物 36.1 g
カルシウム 72 mg
塩分 1.7 g

献立名	アレルゲン
ミートローフ／えびフライ／ほうれん草ソテー	・卵・乳・小麦／・卵・小麦・えび／-
大根のスープ煮	
ミートスパゲティ	・小麦
ツナサラダ	・卵
ヨーグルトフルーツ	・卵・乳・小麦
甘酢生姜	

10月 20日(火) おかず

パリツオーネは、ピロシキ風の具を薄皮で巻いた揚げメニューです。



成分値
エネルギー 344 kcal
たんぱく質 18.7 g
脂質 12.8 g
炭水化物 38.2 g
カルシウム 76 mg
塩分 2.9 g

献立名	アレルゲン
たらの煮つけ／ごぼうの炒め煮／いんげんのだし煮	・小麦／・小麦／-
ピロシキ風パリツオーネ	・小麦
ブロッコリーとマカロニのバジル風味	・小麦
キャベツとあさりの炒め物	・小麦
しょうが春雨	
ちりめん昆布	・小麦

10月 21日(水) おかず

本日のかき揚げには豆が入っています。



成分値
エネルギー 389 kcal
たんぱく質 18.6 g
脂質 20.4 g
炭水化物 30.8 g
カルシウム 92 mg
塩分 3.2 g

献立名	アレルゲン
豚肉とズッキーニの香草焼き／ミニトマトのオープン焼き	・小麦／-
炊き合わせ(こんにゃく、にんじん、がんも)	・小麦
切干大根の煮物	・小麦
豆のかき揚げ	・小麦
チンゲン菜のお浸し	・卵・乳・小麦
香の物	・小麦

10月 22日(木) おかず

白身魚のさっぱり煮は、お酢をきかしています。



成分値
エネルギー 361 kcal
たんぱく質 16.8 g
脂質 20.2 g
炭水化物 23.0 g
カルシウム 66 mg
塩分 2.3 g

献立名	アレルゲン
白身魚のさっぱり煮	・小麦
キャベツとベーコンのマスタードソテー	・小麦
ニラもやし炒め	・小麦
茄子の揚げ浸し	・小麦
人参のマリネ	
ミニアメリカンドッグ	・小麦

10月 23日(金) おかず

デザートに黒糖のわらび餅はいかがですか？



成分値
エネルギー 391 kcal
たんぱく質 23.9 g
脂質 21.3 g
炭水化物 26.6 g
カルシウム 68 mg
塩分 2.6 g

献立名	アレルゲン
チキンの和風ネギソース／ブロッコリーのコンソメ煮	・小麦／-
豆腐の山菜きのこあん	・小麦
ひじきの煮物	・小麦
竹輪とアスパラの炒め物	・卵・小麦
しそこんにゃく	・小麦
黒糖わらびもち	

※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
うちの晩ごはん
ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

10月 19日(月)

10月 23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。

10月 20日(火) ごはん

きじ焼きは、甘め仕上がりになっています。わさび昆布はわさびの風味と香りがよくなります！



成分値	
エネルギー	578 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	20.0 g
炭水化物	82.1 g
カルシウム	56 mg
塩分	2.0 g

献立名	アレルギー
鶏のきじ焼き／焼ねぎ／人参のだし煮	・小麦／小麦／ー
野菜の煮物(椎茸、筍、スナップえんどう)	・小麦
春巻き	・小麦・えび
れんこんの梅酢和え	・小麦
わさび昆布	・小麦
ごはん	

10月 22日(木) ごはん

ブラウンソース煮込みは、これから食べたくなる一品ですね。



成分値	
エネルギー	535 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	15.2 g
炭水化物	82.9 g
カルシウム	23 mg
塩分	1.9 g

献立名	アレルギー
牛肉のブラウンソース煮込み／ブロッコリーのコンソメ煮	・小麦／ー
ポテト磯辺揚げ	
ツナビーフン	・小麦
根菜マリネ	
福神漬け	・小麦
ごはん	

10月 19日(月) ごはん

ポロネーゼソースの包みコロケは新メニューです！



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	13.3 g
炭水化物	78.4 g
カルシウム	61 mg
塩分	1.3 g

献立名	アレルギー
銀ヒラスのトマトソースがけ	・乳
ポロネーゼソースの包みコロケ／ブロッコリーと人参のコンソメ煮	・乳・小麦／ー
キャベツの和風味	・小麦
エリンギともやしの塩ネギ和え	・小麦
黒豆	
ごはん	

10月 21日(水) ごはん

本日は秋らしい栗と山菜のご飯をご用意します。



成分値	
エネルギー	407 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	7.7 g
炭水化物	71.2 g
カルシウム	33 mg
塩分	2.9 g

献立名	アレルギー
エビフライとヒレカツ	・卵・小麦・えび
さつま揚げの生姜煮	・小麦
わかめの赤じそソース和え	・小麦
マカロニサラダ	・卵・小麦
ぶどう シロップ漬け	
栗と山菜のごはん	・小麦

10月 23日(金) ごはん

人気メニューの豆と豆乳のサラダをぜひお召し上がり下さい。



成分値	
エネルギー	411 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	4.4 g
炭水化物	66.0 g
カルシウム	90 mg
塩分	3.0 g

献立名	アレルギー
たらの塩麹焼／水菜のお浸し	ー／・小麦
おでん	・小麦
イカの酢みそ和え	
豆と豆乳のサラダ	・卵・乳・小麦
香の物	・小麦
菜めし	

※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。

天然だし・手づくり **晩ごはん** パル御膳

夕食
生協の
宅配

10月 19日(月)

10月 23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。

10月 19日(月) パル御膳

酢豚は、赤パプリカを添えて彩り良く仕上げました。



成分値	
エネルギー	426 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	16.6 g
炭水化物	46.8 g
カルシウム	186 mg
塩分	3 g

献立名	アレルゲン
酢豚★	小麦
ホキ香草焼きのチリソース	小麦・乳
生揚げ煮/含ませ煮(大根・人参・結び昆布)★	小麦/小麦
和風サラダ★	小麦
大学芋/小松菜ピーナツ和え★	-/落花生・小麦
香の物	小麦

10月 20日(火) パル御膳

鶏ささみの唐揚げは、パサパサ感が無くとても美味です。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	26.8 g
脂質	14.8 g
炭水化物	28.4 g
カルシウム	48 mg
塩分	3.7 g

献立名	アレルゲン
鶏ささみ唐揚げ/トラウトサーモンちゃんちゃん焼き★	小麦・乳/-
パスタトマトソース	えび・小麦
豆腐ふわふわ揚げ/水餃子中華スープ煮	小麦・卵/小麦・乳
こんにゃくサラダ/カリフラワーカレー粉煮	小麦/-
大根煮/人参煮★	小麦/小麦
香の物/ぶどうシロップ漬	小麦/-

10月 21日(水) パル御膳

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	471 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	24 g
炭水化物	40.6 g
カルシウム	132 mg
塩分	2.8 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグデミソース/ブロッコリーコンソメ煮	小麦・乳/-
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★	小麦
中華肉豆腐卵とじ★/なます★	卵・小麦/-
根菜の旨煮/香の物	小麦/小麦

10月 22日(木) 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	アレルゲン
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/-
生揚げ生姜醤油/椎茸煮★/小松菜煮びたし★	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/-

10月 23日(金) パル御膳


サバは、懐かしい味の味噌煮です。



成分値	
エネルギー	397 kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	15.5 g
炭水化物	40 g
カルシウム	72 mg
塩分	3.1 g

献立名	アレルゲン
サバの味噌煮/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/金平ごぼう★	卵・乳/小麦
ビビンバ★/香の物	小麦・乳/小麦

※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。

サイドメニュー			10月19日(月)～23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	
10月19日	月	ごぼうサラダ(ごまクリーミー)	・パイン ・メロン ・桃シロップ漬 白米	
10月20日	火	ツナサラダ(コールスロー)		
10月21日	水	大根と海藻のサラダ(青じそ)		
10月22日	木	ビーンズサラダ(イタリアン)		
10月23日	金	コールスロー(マヨネーズ)		
冷凍弁当			セット内容	
10月21日	水	冷凍 おかず A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	
10月22日	木			
10月23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。



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