

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 26日(月)

10月 30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 26日(月) おかず

おくらのゆず和えは新メニューです。ゆずの香りをお楽しみ下さい。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	21.4 g
炭水化物	32.4 g
カルシウム	71 mg
塩分	3.0 g

献立名	アレルゲン
ホキと野菜の中華風醤油炒め	・小麦
ミートボールの甘酢煮	・卵・乳・小麦
カリフラワーとセロリのマヨマスタード炒め	・卵
山菜ごぼう	・小麦
おくらのゆず和え	・小麦
香の物	・小麦

10月 27日(火) おかず

クリーム煮はこれからの時期にぴったりです。



成分値	
エネルギー	364 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	17.9 g
炭水化物	28.6 g
カルシウム	82 mg
塩分	2.7 g

献立名	アレルゲン
チキンと温野菜のクリーム煮	・小麦
中華炒め	・小麦
ソース玉子/モロッコいんげんのだし煮	・卵/ー
きのこのマリネ	・小麦
青梗菜のピーナッツ和え	・小麦・落花生
あさりの佃煮	・小麦

10月 28日(水) おかず

本日のメインは新メニュー「鯖のゆばあんかけ」です。ゆばと鯖の相性はばっちりです。



成分値	
エネルギー	352 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	14.7 g
炭水化物	31.0 g
カルシウム	99 mg
塩分	2.7 g

献立名	アレルゲン
鯖のゆばあんかけ/ほうれん草だし煮	・小麦/-
豚肉の炒め物	・小麦
若竹煮	・小麦
切干大根とひじきの煮物	・小麦
ふきのみそ和え	
黒豆	

10月 29日(木) おかず

やさしい味の豆腐ハンバーグをご用意致します。



成分値	
エネルギー	314 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	12.1 g
炭水化物	32.4 g
カルシウム	130 mg
塩分	3.4 g

献立名	アレルゲン
豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ	・卵・小麦
おでん	・小麦
イカ墨焼きそば	・小麦
ささみと水菜の山椒炒め	・小麦
人参とレーズンのマリネ	
みかん シロップ漬け	

10月 30日(金) おかず

揚げ物は人気メニューです。本日はちくわの磯辺揚げをどうぞ。



成分値	
エネルギー	496 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	25.2 g
炭水化物	43.6 g
カルシウム	54 mg
塩分	3.0 g

献立名	アレルゲン
ブリ大根/スナップえんどうの和風煮	・小麦/ー
野菜の韓国風炒め	・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳
ちくわの磯辺揚げ	・小麦
玉ねぎとツナのコンソメ煮	
梅干し	

※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 26日(月)

10月 30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 27日(火) ごはん

月曜日に引き続き新メニューです！わかさぎの天ぷらをご用意いたします。



成分値
エネルギー
551 kcal
たんぱく質
13.0 g
脂質
17.2 g
炭水化物
84.6 g
カルシウム
51 mg
塩分
1.5 g

献立名	アレルギー
わかさぎの天ぷら／しし唐辛子の素揚げ	・乳・小麦／-
人参と筍の炒め物	・小麦
レバニラ	・小麦
白菜の香味ゆず風味	・小麦
大根おろし	
ふりかけごはん(野菜)	・卵・乳・小麦

10月 29日(木) ごはん

星のポテトは星形のハッシュドポテトです。



成分値
エネルギー
553 kcal
たんぱく質
19.4 g
脂質
13.2 g
炭水化物
83.8 g
カルシウム
72 mg
塩分
1.9 g

献立名	アレルギー
ブリの照り焼き／ごぼうとスナップえんどうの炒め煮	・小麦／・小麦
豆の紅白甘煮	・小麦
帆立かまぼこカルパッチョ	・小麦
星のポテト	
京菜漬	・小麦
ごはん	

10月 26日(月) ごはん

新メニュー「きんぴら海苔巻き揚げ」、ぜひお召し上がり下さい！



成分値
エネルギー
588 kcal
たんぱく質
23.6 g
脂質
20.7 g
炭水化物
72.8 g
カルシウム
44 mg
塩分
2.1 g

献立名	アレルギー
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／-
イタリアンサラダ	
高野豆腐の煮物	・卵・小麦
きんぴら海苔巻き揚げ	・小麦
ちりめん昆布	・小麦
ごはん	

10月 28日(水) ごはん

さつまいもはレモン風味でさっぱりとお召し上がり下さい。



成分値
エネルギー
563 kcal
たんぱく質
16.0 g
脂質
13.6 g
炭水化物
89.5 g
カルシウム
58 mg
塩分
2.2 g

献立名	アレルギー
牛肉と茄子の卵炒め	・卵・小麦
三色きんぴら	・小麦
ビーフンの炒め物	・小麦
さつまいものレモン煮	・小麦
生姜佃煮	・小麦
ごはん	

10月 30日(金) ごはん

明日はハロウィンですので、かぼちゃのコロッケをご用意します。チーズ入ります。



成分値
エネルギー
474 kcal
たんぱく質
10.3 g
脂質
13.3 g
炭水化物
77.4 g
カルシウム
90 mg
塩分
1.6 g

献立名	アレルギー
かぼちゃ&チーズのコロッケ／青梗菜コンソメ煮	・卵・乳・小麦／-
野菜のカレーソテー	
蒸し野菜のジュレソースかけ	・小麦
中華サラダ	・小麦
らっきょう	
豚丼	・小麦

※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 **パル御膳**
うちの**晩**ごはん

夕食
生協の
宅配

10月 26日(月)

10月 30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 26日(月) 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
543 kcal
たんぱく質
25.1 g
脂質
35.7 g
炭水化物
27.8 g
カルシウム
156 mg
塩分
2.8 g

献立名	アレルゲン
豚の角煮と煮玉子★	卵・小麦
なす揚げびたし★/白菜煮びたし	小麦/小麦
ホキバター焼き/玉葱バター炒め	小麦・乳/乳
小車麩含ませ煮/ほうれん草ごま和え★	小麦/小麦・乳
五目煮★/こんにやくステーキ	小麦/小麦
ポテトサラダ/香の物	卵/小麦

10月 27日(火) パル御膳

豚肩シャリアピソースは、茹でて肉が柔らかくヘルシーです。



成分値
エネルギー
504 kcal
たんぱく質
27.3 g
脂質
28.1 g
炭水化物
33.9 g
カルシウム
134 mg
塩分
2.5 g

献立名	アレルゲン
天ぷら(えび・いか)/さつまいもかき揚げ★	えび・小麦・乳/小麦・乳
椎茸高野豆腐はさみ煮	卵・小麦
豚肩シャリアピソース★/キャベツコンソメ煮★	小麦・乳/-
大根田楽★	
切干大根煮★	小麦
マカロニサラダ★/香の物	卵・小麦/-

10月 28日(水) パル御膳

白身魚のしんじょうは、ふくらりと柔らかく人気の一品です。



成分値
エネルギー
595 kcal
たんぱく質
33 g
脂質
37.2 g
炭水化物
29.1 g
カルシウム
166 mg
塩分
3.5 g

献立名	アレルゲン
豚ロース生姜焼き★/野菜のコンソメ煮★	小麦/-
白身魚と豆腐のしんじょうカニあん	カニ・小麦・乳・卵
サワラのフリッター中華あんかけ★	小麦
豆腐とトマトの中華卵炒め★	卵・小麦
小松菜とベーコン炒め★/竹輪のキンピラ	小麦・乳/小麦
わらび炒め/甘酢薄切生姜	小麦/-

10月 29日(木) パル御膳

カレーは、身が厚くふくらとして美味です。



成分値
エネルギー
419 kcal
たんぱく質
34.3 g
脂質
17.7 g
炭水化物
30 g
カルシウム
162 mg
塩分
2.6 g

献立名	アレルゲン
カレー竜田揚げの甘酢あんかけ★	小麦
ブロッコリー中華スープ煮/人参甘煮★	小麦/-
ロールキャベツデミソース	小麦
えびチリ豆腐★/野菜とマカロニのサラダ★	えび・小麦・乳/小麦
アスパラとしめじのバター炒め★	乳
ゆで卵のウスターソース煮/香の物	卵/-

10月 30日(金) パル御膳


特別仕様の金山寺みそです。肉にも魚にも合う、美味しい味噌です。



成分値
エネルギー
490 kcal
たんぱく質
27.8 g
脂質
23.8 g
炭水化物
39.4 g
カルシウム
105 mg
塩分
3.1 g

献立名	アレルゲン
鶏もも肉の金山寺みそ焼き★/キャベツ中華スープ煮	-/小麦
赤パプリカ素揚げ/ししとう揚げ	
鮭フレークと白菜のサラダ★	小麦
ぶり大根★/ワカメとじゃこの酢の物	小麦/-
五目巾着煮/じゃがいもキンピラ	小麦/小麦
揚げナス煮びたし★/白いんげん豆	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26日(月)～30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26日	月	ツナサラダ(コールスロー)	・パイン ・メロン ・洋梨シロップ 白米	
10月27日	火	大根と海藻のサラダ(青じそ)		
10月28日	水	ビーンズサラダ(イタリアン)		
10月29日	木	コールスロー(マヨネーズ)		
10月30日	金	ごぼうサラダ(ごまクリーミー)		
冷凍弁当			セット内容	
10月28日	水	冷凍 おかず Bセット	冷凍おかず Bセット ・赤魚のみりん焼き・豚すき焼き ・鱈の黒酢あんかけ・牛肉とごぼうの玉子とじ	
10月29日	木			
10月30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。

うちの晩ごはん
1ポイント

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