

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4日(月)

4月8日(金)

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、圧搾一番搾り菜種油、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4日(月) おかず

太刀魚のおろしだれは、さっぱりとポン酢で仕上げています。



成分値	
エネルギー	465 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	31.1 g
炭水化物	26.0 g
カルシウム	54 mg
塩分	2.1 g

献立名	アレルギー
太刀魚のおろしだれ/ししとうとれんこんの素揚げ	・小麦/ー
ニラ玉	・卵・小麦
若竹煮	・小麦
鶏そぼろ春巻	・小麦
なます	・小麦
金時豆	

4月5日(火) おかず

イカの食感が良いイカカツです。



成分値	
エネルギー	326 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	21.0 g
炭水化物	20.5 g
カルシウム	79 mg
塩分	1.6 g

献立名	アレルギー
八宝菜	・小麦・えび
イカカツ/ブロッコリーのコンソメ煮	・卵・小麦/ー
ピーマンともやしのごま炒め	・卵・乳・小麦
白和え	・小麦
コーンとほうれん草のマヨ炒め	・卵
野沢菜	・小麦

4月6日(水) おかず

じゃがいもとカレーの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	377 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	21.2 g
炭水化物	29.5 g
カルシウム	108 mg
塩分	3.1 g

献立名	アレルギー
ヒラスの唐揚げトマトソース/焼きなす	・小麦/ー
じゃがカレー	・乳・小麦・落花生
ブロッコリーと豆のサラダ	・卵・乳
小松菜のじゃこ和え	・卵・小麦
アスパラとマッシュルームの洋風煮	
角切昆布	・小麦

4月7日(木) おかず

鶏肉はりんごでほんのり甘い味付けです。



成分値	
エネルギー	452 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	26.9 g
炭水化物	31.7 g
カルシウム	86 mg
塩分	2.3 g

献立名	アレルギー
鶏肉のりんご粒マスタード焼き/キャベツのコンソメ煮	・小麦/ー
炊き合わせ(ミニいなり、にんじん、しいたけ)	・小麦
ちくわと水菜の梅和え	・卵・小麦
ツナとセロリの炒め物	
たこ焼き	・卵・小麦
ぶどう シロップ漬け	

4月8日(金) おかず

箸休めに甘い黒豆はいかがですか？



成分値	
エネルギー	340 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	16.3 g
炭水化物	28.9 g
カルシウム	127 mg
塩分	3.0 g

献立名	アレルギー
赤魚の西京漬/白菜のといんげんの和風煮	
五目煮	・小麦
青梗菜のお浸し	・卵・乳・小麦
きんぴらこんにやく	・小麦
海苔巻き玉子焼き	・卵
黒花豆の甘煮	

※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。

夕食
 生協の
 宅配

4月4日(月)

4月8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4日(月) ごはん

タラモサラダ
 は人気メ
 ニューのひと
 つです！



成分値	
エネルギー	512 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	15.7 g
炭水化物	72.4 g
カルシウム	42 mg
塩分	2.0 g

献立名	アレルゲン
鶏肉のしょうがあんかけ	・小麦
キャベツと塩昆布の和え物	・小麦
ビーフンの炒め物	・小麦・卵・乳
タラモサラダ	・卵・乳
香の物	・小麦・えび
ごはん	

4月5日(火) ごはん

あじはレモン
 でさっぱりとお
 召し上がりがい
 だけます。



成分値	
エネルギー	450 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	7.9 g
炭水化物	73.1 g
カルシウム	90 mg
塩分	1.4 g

献立名	アレルゲン
あじのレモンオイル焼／しめじのソテー	—／・小麦
かに風味こうやの煮物	・小麦・かに
イカと青梗菜のオイスターソース炒め	・小麦
おくらのゆず和え	・小麦
甘酢生姜	
ごはん	

4月6日(水) ごはん

豚しゃぶは定
 番のごまソー
 スです。



成分値	
エネルギー	549 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	20.1 g
炭水化物	74.7 g
カルシウム	94 mg
塩分	2.0 g

献立名	アレルゲン
豚しゃぶ ごまソース	・卵・乳・小麦
切干大根の煮物	・小麦
ひじきのマヨ和え	・卵
星のポテト	
桜餅	
わかめごはん	

4月7日(木) ごはん

もずくと春雨
 のサラダは食
 べやすい1品
 です。



成分値	
エネルギー	538 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	11.0 g
炭水化物	86.6 g
カルシウム	143 mg
塩分	2.1 g

献立名	アレルゲン
鯖の南蛮漬け	・小麦
里芋・大根・さつまあげの煮物	・卵・小麦
あさりの炒め物	・小麦
もずくと春雨のサラダ	・小麦
香の物	・小麦
ごはん	

4月8日(金) ごはん

揚げ茄子に生
 姜風味の和
 風ソースが合
 います。



成分値	
エネルギー	554 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	17.2 g
炭水化物	80.2 g
カルシウム	49 mg
塩分	1.9 g

献立名	アレルゲン
チキンの欧風ソテー／パンプキンフライ	・小麦／—
きのこ入りホワイトシチューフライ	・卵・乳・小麦
揚げナスといんげんの和風生姜	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
香の物	
ごはん	

※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** ごまかつ **パル御膳**

夕食
生協の
宅配

4月4日(月)

4月8日(金)

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、純正菜種サラダ油、特選丸大豆醤油(非遺伝子組換)を使用しています。

4月4日(月) パル御膳

トロ〜りとした
黄味ソースが
ハンバーグの
中に入っています。



成分値	
エネルギー	539 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	31.7 g
炭水化物	43.9 g
カルシウム	83 mg
塩分	3.9 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルゲン
きみトロハンバーグ/人参グラッセ★/竹の子しゅうまい	卵・乳・小麦/乳/乳・小麦
カーネルコーン・いんげんのコンソメ煮	
さば味噌煮/菜の花からし和え	小麦/小麦
アボカドサラダ★/揚げ豆腐のおろしソース	卵・乳・小麦/小麦
豆乳花かんも/絹さやの塩ゆで	
一口焼きナス/オクラ塩ゆで/香の物	-/-/小麦

4月5日(火) パル御膳

豚ばら肉は、一度油抜きしてあります。



成分値	
エネルギー	562 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	34.1 g
炭水化物	36.8 g
カルシウム	166 mg
塩分	3.5 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルゲン
太刀魚生姜焼き	小麦
かぼちゃ煮★/人参煮★	小麦/小麦
豚バラみそ炒め★/玉葱と長葱中華スープ煮★	
白滝と山菜煮★/小松菜おひたし★	小麦/小麦
フキおかか煮/さつまいもサラダ★	小麦/卵
三角いなり煮/香の物	卵・小麦/-

4月6日(水) パル御膳

味噌焼きは、白いごはんによく合いますね。



成分値	
エネルギー	412 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	20.1 g
炭水化物	35.2 g
カルシウム	80 mg
塩分	3.5 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルゲン
豚ロースみそ焼き★/赤パプリカといんげんコンソメ煮	小麦・落花生/-
もやしスープ煮/なす味噌マヨ焼き	-/卵
ロールキャベツケチャップソース	小麦
シーフードのチリソース和え★/揚げ野菜のおろしポン酢★	乳・小麦/小麦
千切野菜ピーナツ和え★/大学芋★	小麦・落花生/-
白菜の食べるラー油和え/香の物	小麦/-

4月7日(木) パル御膳

白身魚は、油を通すとふんわり柔らかくなります。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	18.7 g
炭水化物	35.3 g
カルシウム	121 mg
塩分	3.6 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルゲン
白身魚のフリッター彩り野菜ソース	乳・小麦
野菜コンソメ煮★	
豆腐ハンバーグおろしポン酢★	卵・小麦
チキン八幡巻/人参いんげんベーコン巻	小麦/小麦
糸寒天サラダ★/ポテトサラダ★	小麦/卵
千切ごぼうゴマ和え/青梗菜炒め★/香の物	乳・小麦/-/-

4月8日(金) パル御膳


鶏肉は、揚げずに粉を付けて焼いてあります。



成分値	
エネルギー	459 kcal
たんぱく質	26.7 g
脂質	26.1 g
炭水化物	25.7 g
カルシウム	68 mg
塩分	2.5 g

献立名 (パル商品使用=★)	アレルゲン
鶏肉のソテータルタルソース★	卵
キャベツ中華スープ煮/赤パプリカ素揚げ	
ぶり大根★/鮭フレークと白菜のサラダ★	小麦/小麦
ミニ信田巻煮/焼きししとう	小麦/-
じゃがいもキンピラ/フキみそ和え	小麦/-
ワカメとじゃこの酢の物★/香の物	卵/-

㊦、※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			4月 4日(月) ~ 8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 4日	月	ビーンズサラダ(イタリアン)	・パイナップル ・メロン ・桃シロップ漬 白米	
4月 5日	火	コールスローサラダ(マヨネーズ)		
4月 6日	水	ごぼうサラダ(ごまクリーミー)		
4月 7日	木	ツナサラダ(コールスロー)		
4月 8日	金	大根と海藻のサラダ(青じそ)		
冷凍弁当			セット内容	
4月 6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	
4月 7日	木			
4月 8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