

夕食  
生協の  
宅配

1月 22日(月)

1月 26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。  
国産原料使用 ○ 国産且つ産直原料使用 ★マークを記載しています。

1月 22日(月) おかず

本日はカレーの日です！白いカレーをお楽しみ下さい。



成分値	
エネルギー	466 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	34.3 g
炭水化物	23.9 g
カルシウム	128 mg
塩分	1.9 g

献立名	アレルゲン
ホワイトチキンカレー○	・乳・小麦
大根とベーコンのコンソメ煮○	
なすと干しえびの煮物	・小麦・えび
ミニ野菜コロッケ	・乳・小麦
わかめの和え物	・卵・小麦
白いんげん豆の甘煮	

1月 23日(火) おかず

太刀魚は和風味のきのこあんかけでお召し上がり下さい。



成分値	
エネルギー	394 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	25.9 g
炭水化物	27.1 g
カルシウム	81 mg
塩分	2.5 g

献立名	アレルゲン
太刀魚のきのこあんかけ○	・小麦
あさりとニラのごまだれ炒め○	・卵・乳・小麦
ポテトサラダ	・卵
ちくわと糸こんにゃくの明太子炒め	・卵・乳・小麦
じゃがいものり巻き天ぷら	・小麦
香の物	

1月 24日(水) おかず

オイスター味で食欲がわきそうですね。



成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	23.6 g
炭水化物	25.5 g
カルシウム	47 mg
塩分	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉のオイスターソース炒め○	・小麦
カニ玉	・卵・乳・小麦・かに
もやしのしそ和え○	・小麦
糸昆布の煮付○	・小麦
星のポテト	
黒豆	

1月 25日(木) おかず

鮭の生姜焼きを食べて体を温めましょう。



成分値	
エネルギー	390 kcal
たんぱく質	28.2 g
脂質	20.6 g
炭水化物	31.5 g
カルシウム	139 mg
塩分	2.5 g

献立名	アレルゲン
鮭の生姜焼き○	・小麦
さつまいもといんげんの旨煮	・小麦
ひじきの煮物○	・小麦
エリンギとキャベツのケチャップソテー○	
ほうれん草のわさび和え	・小麦
香の物	

1月 26日(金) おかず

人気のハンバーグはおろしソースでご用意致します。



成分値	
エネルギー	405 kcal
たんぱく質	14.1 g
脂質	23.8 g
炭水化物	31.1 g
カルシウム	117 mg
塩分	2.9 g

献立名	アレルゲン
おろしハンバーグ○／かぼちゃの素揚げ	・乳・小麦／ー
豆腐と野菜の炒め物○	・小麦
トマトクリームスパゲッティ○	・乳・小麦・えび
ブロッコリーのカニカマ和え○	・小麦
蓮根と枝豆のふっくら揚げ	
木耳昆布	・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。

天然だし・手づくり  
うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

1月22日(月) ごはん

成分値	
エネルギー	487 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	12.2 g
炭水化物	72.2 g
カルシウム	64 mg
塩分	3.0 g

本日はカレーの日です。白身魚はカレー味で仕上げました。



夕食  
生協の  
宅配

1月22日(月)

1月26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。  
国産原料使用 ○ 国産且つ産直原料使用 ★マークを記載しています。

献立名	アレルギー
ホキのカレー揚げ/ブロッコリーの洋風煮	・小麦/ー
ちくわとねぎのポン酢和え	・小麦
ひじきの煮物○	・小麦
小籠包	・卵・小麦
らっきょうの柚子味噌和え	
中華混ぜ込みご飯★	・乳・小麦

1月23日(火) ごはん

成分値	
エネルギー	537 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	19.4 g
炭水化物	66.5 g
カルシウム	73 mg
塩分	1.3 g

鶏肉はやさしい味の豆乳で煮込みました。



1月24日(水) ごはん

成分値	
エネルギー	457 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	10.7 g
炭水化物	68.3 g
カルシウム	89 mg
塩分	2.0 g

たらはシンプルに塩麹で味付けています。



献立名	アレルギー
たらの塩麹焼き/水菜のお浸し	
五目豆煮○	・小麦
パプリカとあさりの炒め物	・小麦
なすの甘酢漬け○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん★	

1月25日(木) ごはん

成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	10.4 g
炭水化物	88.5 g
カルシウム	50 mg
塩分	2.3 g

名古屋名物の味噌カツです。豆味噌のたれをお楽しみ下さい。



1月26日(金) ごはん

成分値	
エネルギー	458 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	12.4 g
炭水化物	67.5 g
カルシウム	105 mg
塩分	1.8 g

山珍菜は山くらげのお漬物です。コリコリした食感が特徴です。



献立名	アレルギー
鯖の中華煮/チンゲン菜のだし煮	・小麦/ー
春雨サラダ○	・小麦
ピーマンのコンソメ煮○	
ちくわの磯辺揚げ	・乳・小麦
山珍菜	・小麦・えび
たけのご飯★	・小麦

献立名	アレルギー
味噌カツ/キャベツの炒め物○	・卵・小麦/ー
茎わかめのサラダ	・小麦
きんちゃくの煮物○	・小麦
ほうれん草とえのきのガーリック炒め○	
わらび餅	
ごはん★	

※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

1月 22日(月)

1月 26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。

1月 22日(月) パル御膳

麻婆豆腐を白い御飯にのせて麻婆丼にしても美味しいですね。



成分値
エネルギー
489 kcal
たんぱく質
22 g
脂質
24.6 g
炭水化物
36.7 g
カルシウム
126 mg
塩分
2.8 g

献立名	アレルゲン
麻婆豆腐○	小麦・乳
焼き目付肉餃子	小麦
チキン唐揚げ/ビビンバ	小麦/えび・小麦
ほうれん草のおひたし○	小麦
キャベツ炒め★	
ごま団子/杏仁豆腐	—/乳

1月 23日(火) パル御膳

ハンバーグの中にトロリーとした美味ソースが入っています。



成分値
エネルギー
488 kcal
たんぱく質
22.3 g
脂質
24.5 g
炭水化物
42.8 g
カルシウム
57 mg
塩分
3.3 g

献立名	アレルゲン
きみトロハンバーグ/人参煮★	卵・乳・小麦/小麦
しゅうまい/コーンといんげんコンソメ煮	卵・乳・小麦/かに・えび/—
サバみぞれ煮/アボカドサラダ★	小麦/卵・乳・小麦
アスパラ入りごま和え★/揚げじゃが○	小麦・乳/小麦
豆乳花がんと/絹さや塩ゆで	小麦/—
焼きナス/オクラ塩ゆで/香の物	—/—/小麦

1月 24日(水) パル御膳

竜田揚げは、外はカリッと中はふっくらです。



成分値
エネルギー
406 kcal
たんぱく質
29.6 g
脂質
18 g
炭水化物
30 g
カルシウム
38 mg
塩分
2.5 g

献立名	アレルゲン
赤魚の竜田揚げ/大根おろし○	小麦/小麦
野菜炒め★/豆腐の玉子とじ★	卵・小麦/卵・乳・小麦
三色ピーマンおかか和え○	小麦
なす田楽○/鶏肉と冬瓜の煮物○	—/小麦
里芋そぼろ煮○/ワカメと長葱の酢の物○	小麦/—
ぶどうシロップ漬け	

1月 25日(木) パル御膳

鶏肉を塩麹で漬けて焼くとしっとり柔らかくなります。



成分値
エネルギー
412 kcal
たんぱく質
24.5 g
脂質
15.7 g
炭水化物
43.2 g
カルシウム
147 mg
塩分
2.9 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の塩麹焼き○/キャベツとカレーピーマンのコンソメ煮○	
なすの生姜焼き○/オクラ塩ゆで	小麦/—
カレイの唐揚げ/いんげんコンソメ煮	小麦/—
小松菜と大豆のピーナツ和え○	落花生・小麦
カニカマと春雨のソテー/大根旨煮○/香の物	卵・かに・えび/小麦/小麦
糸こんにゃくとパプリカのごまソテー/わらび餅	小麦/—

1月 26日(金) パル御膳


人気の天ぷらは、えび・いか・かき揚げです。



成分値
エネルギー
499 kcal
たんぱく質
27.6 g
脂質
25.9 g
炭水化物
38.4 g
カルシウム
156 mg
塩分
2.8 g

献立名	アレルゲン
天ぷら(えび・いか)/さつまいものかき揚げ★	小麦・えび/小麦
ゆで豚シャリアピコンソース★/キャベツコンソメ煮○	小麦・乳/—
マカロニサラダ★	小麦・卵
切干大根煮★/ふきオカカ煮	小麦/小麦
こんにゃく田楽	
春菊のからし和え○/香の物	小麦/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・えび・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・えび・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			1月 22日(月) ~ 26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	
1月 22日	月	イタリアンサラダ(イタリアン)	・パイン ・メロン ・りんごシロップ漬 白米	
1月 23日	火	コールスローサラダ(コールスロー)		
1月 24日	水	わかめとひじきのサラダ(青じそ)		
1月 25日	木	ツナサラダ(コールスロー)		
1月 26日	金	ソーセージとごぼうのサラダ(ごまクリーミー)		
冷凍弁当			セット内容	
1月 24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 ・あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・鶏肉のはちみつ味噌漬 け	
1月 25日	木			
1月 26日	金			

かつ  
井

エネルギー 604 kcal  
たんぱく質 19.4 g  
脂質 16.7 g  
炭水化物 86 g  
カルシウム 52 mg  
食塩相当量 2.5 g  
アレルギー 小麦・卵

中華  
井

エネルギー 444 kcal  
たんぱく質 19.1 g  
脂質 5.4 g  
炭水化物 76.3 g  
カルシウム 60 mg  
食塩相当量 1.7 g  
アレルギー 小麦

豚  
肉  
生姜  
焼き

エネルギー 625 kcal  
たんぱく質 17.1 g  
脂質 24.6 g  
炭水化物 78.4 g  
カルシウム 22 mg  
食塩相当量 2.4 g  
アレルギー 小麦

夕食  
生協の  
宅配

天然だし・手づくりの  
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