うちの晩ごはん おかずタイプ

パルシステム千葉
pal*system

夕食 生協の宅配

6月 10日（月）
↓
6月 14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（遺伝子組換え原料不使用）を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用 〇マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

6 月 10 日 （月） おかず

豚肉野菜巻きフライはいんげんと人参を使用しています。

成分値	
エネルギー	433 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	21.7 g
炭水化物	44.8 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.2 g

献 立 名	アレルゲン
白身フライ トマトソース／豚肉野菜巻きフライ／マカロニソテー	・卵・小麦
れんこんつくね〇／人参とコーンの炒め物〇	・卵・乳成分・小麦
小松菜とさつま揚げの和風煮	・卵・小麦
キャベツと人参の中華炒め〇	・小麦
椎茸とごぼうの煮物〇	・小麦
黒糖わらび餅	

6 月 11 日 （火） おかず

木耳の酢物はさっぱりと食べられます。

成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	12.3 g
脂質	23.0 g
炭水化物	34.8 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.1 g

献 立 名	アレルゲン
鶏肉のBBQ焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物／アスパラ入りかき揚げ	・小麦
じゃがいもと豚肉の中華炒め〇	・小麦
木耳の酢物	
ひじきの炒め煮〇	・小麦
なすのおかか煮	・小麦
うぐいす豆	

6 月 12 日 （水） おかず

サバは旨味のあるいりこ味噌をぬって焼き上げました。

成分値	
エネルギー	404 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	20.6 g
炭水化物	34.8 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.2 g

献 立 名	アレルゲン
サバのいりこ味噌焼き／キャベツの炒め物〇／メンチカツ	・乳成分・小麦
ビーフンと蒲鉾の中華炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンのバター風味ソテー	・乳成分
高野豆腐の煮物〇	・小麦
さつまいもの洋風煮〇	
香の物	・小麦

6 月 13 日 （木） おかず

ハンバーグは梅風味の和風あんでお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	13.0 g
脂質	23.1 g
炭水化物	30.1 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	2.7 g

献 立 名	アレルゲン
ハンバーグ 梅風味あん〇／スパゲティソテー／揚げじゃが	・乳成分・小麦
カリフラワーと豚肉の炒め物	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
玉ねぎときのこの塩炒め	
厚揚げの中華煮	・小麦
香の物	

6 月 14 日 （金） おかず

デザートに杏仁豆腐をご用意しました。

成分値	
エネルギー	406 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	25.1 g
炭水化物	33.7 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	3.0 g

献 立 名	アレルゲン
プルコギ／お好み焼き〇	・卵・小麦・えび
大根と枝豆のソース炒め〇	
ハムカツ	・乳成分・小麦
炊き合わせ（がんも・こんにゃく・結び昆布）〇	・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」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「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず（魚・いか・ウインナー等）は破裂する可能性があるためご注意願います。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

ごはん付きタイプ
うちの晩ごはん

パルシステム千葉
pal*system

夕食 生協の宅配

6月　10日（月）
↓
6月　14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（遺伝子組換え原料不使用）を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用　〇マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。
ごはん付きのお米は、千葉県産こしひかりを使用しています。

6 月　10 日 （月）　ごはん

ハニーマスタードソースは甘味と程よい辛味が楽しめます。

ドレッシングは電子レンジで温められません。サラダにかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	575 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	20.1 g
炭水化物	80.5 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のハニーマスタード炒め	
わかめとちりめんの和え物	・卵・小麦
厚揚げとカリフラワーの中華煮	・小麦
焼売	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん〇	

6 月　11 日 （火）　ごはん

国産野菜コロッケはお好みで調味料をかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	519 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	12.5 g
炭水化物	76.9 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
カレイの七味照り焼き／ブロッコリーと玉ねぎの炒め物	・小麦
ひじきとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
国産野菜コロッケ〇／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
高野豆腐の味噌煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん〇	

6 月　12 日 （水）　ごはん

ハンバーグは野菜入りの黒酢あんで仕上げました。

成分値	
エネルギー	519 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	14.5 g
炭水化物	79.1 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ　黒酢あんかけ〇	・乳成分・小麦
小松菜とちくわの中華炒め	・卵・小麦
大根とツナのスープ煮〇	
揚げじゃが　海苔塩風味	
香の物	
ごはん〇	

6 月　13 日 （木）　ごはん

豆板醤やにんにくを使用したスタミナ風唐揚げはいかがですか？

ドレッシングは電子レンジで温められません。サラダにかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	548 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	18.0 g
炭水化物	71.2 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
スタミナ風唐揚げ	・乳成分・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのサラダ	・小麦
ごぼうとこんにゃくの炒め煮	・卵・小麦
玉子焼き〇	・卵・小麦
しそひじき	・小麦
ごはん〇	

6 月　14 日 （金）　ごはん

サバとみりん醤油の相性は抜群です。

成分値	
エネルギー	514 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	15.6 g
炭水化物	72.9 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
ピーマン肉詰めフライ／ビーフンの炒め物	・卵・小麦
青菜のお浸し	・小麦
サバのみりん醤油焼き／キャベツとあげの和風煮〇	・小麦
大根の中華煮〇	・小麦
香の物	
ごはん〇	

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」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「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず（魚・いか・ウインナー等）は破裂する可能性があるためご注意願います。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

パルシステム千葉
pal*system

こだわり御膳 うちの晩ごはん

夕食 生協の宅配

6月　10日（月）
↓
6月　14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（遺伝子組換え原料不使用）を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用　〇マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

6 月　10 日（月） こだわり御膳

豆腐ハンバーグ・スパゲティ・オムレツにデミグラスソースがよく合います。

成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	17.3 g
炭水化物	36.1 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
豆腐ハンバーグ デミグラスソース／スパゲティソテー／オムレツ〇	・卵・小麦
タラの粕漬け焼き／玉ねぎと平サヤいんげんのソテー	・卵・小麦
白菜とさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
ブロッコリーとしめじのバター風味ソテー	・乳成分
青菜のお浸し	・小麦
大根の煮物〇	・小麦
わかめとあさりの中華煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

6 月　11 日（火） こだわり御膳

国産大根と人参を使用したなますをご用意しました。

成分値	
エネルギー	442 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	26.6 g
炭水化物	31.2 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
ブリの蒲焼き／オクラのだし煮／棒餃子	・小麦
豚肉と野菜の炒め物〇	・小麦
野菜と角切り昆布の煮物〇	・小麦
椎茸とさつまいもの中華煮〇	・小麦
ゆずなます〇	
チンゲン菜と人参の炒め物〇	・小麦
ウインナーとキャベツのソテー〇	・卵
香の物	・小麦

6 月　12 日（水） こだわり御膳

カリフラワーは削り節と合わせて土佐煮にしました。

成分値	
エネルギー	456 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	23.7 g
炭水化物	39.8 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の味噌バター風味炒め〇／豆腐ステーキ	・乳成分
アジのチリソース／ビーフンの炒め物	・小麦
野菜とささみのハニーマスタードソテー	
カリフラワーの土佐煮	・小麦
人参マリネ	
ごぼうの煮物〇	・小麦
ちくわと大豆の中華炒め煮	・卵・小麦
香の物	

6 月　13 日（木） こだわり御膳

栗かぼちゃを使用した煮物をお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	415 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	19.2 g
炭水化物	34.5 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉の香草焼き／玉ねぎと枝豆の炒め物／カレイの煮付け	・卵・乳成分・小麦
ピーマン肉詰めフライ／スパゲティソテー	・小麦
玉子焼き〇	・卵・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
平サヤいんげんとコーンのソテー	
切干大根煮〇	・小麦
キャベツとあさりの中華煮〇	・小麦
ごま昆布〇	・小麦

6 月　14 日（金） こだわり御膳

程よい辛味の豚キムチはいかがですか？

成分値	
エネルギー	520 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	32.4 g
炭水化物	32.9 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルゲン
豚キムチ〇／サワラのみりん醤油焼き	・小麦・えび
鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
ブロッコリーとひじきの和風煮	・小麦
ジャーマンポテト〇	・卵・乳成分
こんにゃくの柚子風味〇	・小麦
豆と玉ねぎの中華炒め	・小麦
なすのおかか醤油	・小麦
りんごシロップ漬け	

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」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「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず（魚・いか・ウインナー等）は破裂する可能性があるためご注意願います。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

パルシステム千葉
pal*system

ボリューム弁当 （ごはん240g目安）						エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量	アレルゲン
						成分値						
6	月	10	日	月	鶏の黒酢あんかけ丼	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g	卵・小麦
6	月	11	日	火	ヒレカツとカレイの西京焼き弁当	683 kcal	24.9 g	12.7 g	112.4 g	37 mg	2.8 g	卵・小麦
6	月	12	日	水	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	867 kcal	22.6 g	28.2 g	125.1 g	48 mg	3.5 g	卵・乳成分・小麦
6	月	13	日	木	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
6	月	14	日	金	さばの塩焼き弁当	790 kcal	29.5 g	24.9 g	103.9 g	17 mg	2.7 g	乳成分・小麦

白飯(150g目安) ※千葉県産こしひかり	おまかせサラダ(60g目安) ※サラダの種類は日々変わります。サラダに合ったドレッシングと一緒にお届けします。

＜宅配便＞冷凍おかず Aセット(5個セット)			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルゲン
			成分値					
6月10日	月	デミグラスハンバーグ	272 kcal	14.0 g	10.5 g	30.3 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
		ペスカトーレ	327 kcal	18.5 g	17.2 g	24.6 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦・えび
		鶏肉と野菜の甘酢あん	300 kcal	18.8 g	14.2 g	24.1 g	2.0 g	卵・小麦・かに
		魚介のトマトコンソメと懐かしのハムカツ	235 kcal	18.2 g	12.2 g	12.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
		シーフードカレー	282 kcal	13.4 g	17.2 g	18.5 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび

ご利用方法
◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日よりお好きなメニューをお届けします。
◇「うちの晩ごはんシリーズ（3種）」・「ボリューム弁当」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
◇「ボリューム弁当」は14種類のメニューを日替りで提供します。
その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便（冷凍）」で月曜日にお届けします。

生協の夕食宅配 受付センター

0120-228-566

＜受付時間＞ 月曜日～金曜日 10:00～18:30

※ご注文の変更や休止は、前週水曜日までにご連絡ください。
※受付締切り後の変更・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ことがございます。
※容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届け時に返却してください。
※献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルゲンは一括表示をしています。