

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

6月 3日(月)
↓
6月 7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(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 ○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 3日(月) おかず

食欲がそられる回鍋肉をご用意しました。



サイドメニュー「白飯」も一緒にいかがですか？

成分値	
エネルギー	420 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	24.1 g
炭水化物	35.2 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
回鍋肉	・小麦
かぼちゃコロッケ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
野菜の中華煮	・小麦
ピーマンとさつま揚げのソース炒め	・卵・小麦
なすの甘辛味	・小麦
小粒大福	・乳成分

6月 4日(火) おかず

ふわふわ豆腐には枝豆が入っています。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	22.4 g
炭水化物	31.7 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
肉団子の玉子あんかけ○／三角えび春巻き	・卵・乳成分・小麦・えび
豚肉と大根の塩こうじ煮込み○	・小麦
ブロッコリーと人参の中華煮	・小麦
さつまいもといんげんのバター風味炒め○	・乳成分
ふわふわ豆腐	・卵・小麦
香の物	

6月 5日(水) おかず

国産茎わかめ入りの手作りかき揚げをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	22.6 g
炭水化物	26.5 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
プリのカレー風味焼き／茎わかめ入りかき揚げ／オクラのだし煮	・小麦
豆腐とチンゲン菜の中華炒め	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
平サヤいんげんとメンマの甘辛炒め	・小麦
サイコロこんにやくの煮物○	・小麦
香の物	

6月 6日(木) おかず

コーンの粒感と甘みが楽しめるコロッケはいかがですか？



成分値	
エネルギー	411 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	22.7 g
炭水化物	36.5 g
カルシウム	81 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード焼き／スパゲティソテー／コーンコロッケ	・卵・小麦
小松菜とひき肉のちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
枝豆とウインナーのケチャップソテー	・卵・乳成分
ひじき煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
りんごシロップ漬け	

6月 7日(金) おかず

いかとすり身のフライはドーナツ型になっています。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	21.4 g
炭水化物	27.6 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
マスの塩焼き／わかめと玉ねぎの和風煮／いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
パプリカと豚肉のバター醤油炒め	・乳成分・小麦
カリフラワーと人参の洋風煮	
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
焼売	・卵・小麦
黒豆	・小麦

※アレルギーは特定原材料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。

うちの(晩)ごはん

ごはん付きタイプ

6月3日(月) ごはん

夕食
生協の
宅配

6月3日(月)
↓
6月7日(金)



揚げ物は人気メニューの一つです。メンチカツをご用意しました。

成分値	
エネルギー	561 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	15.8 g
炭水化物	80.2 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	1.8 g

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 ○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。

献立名	アレルギー
サバのおかか煮/わかめと玉ねぎの和風煮	・小麦
ごぼうとちくわの中華炒め	・卵・小麦
メンチカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
大根の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

6月4日(火) ごはん

成分値	
エネルギー	527 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	16.9 g
炭水化物	75.7 g
カルシウム	35 mg
食塩相当量	2.3 g

ハンバーグは定番のデミグラスソースで仕上げました。



6月5日(水) ごはん

成分値	
エネルギー	512 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	19.3 g
炭水化物	70.2 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.0 g

豚肉に風味の良いバジルオイルを合わせました。

マヨネーズは電子レンジで温められません。サラダにかけてお召上がりください。



献立名	アレルギー
ハンバーグ デミグラスソース○/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
野菜のピリ辛炒め○	・小麦
がんもとこんにやくの煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

6月6日(木) ごはん

成分値	
エネルギー	531 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	17.0 g
炭水化物	72.6 g
カルシウム	74 mg
食塩相当量	2.1 g

和食の定番、切干大根煮をお召し上がりください。



6月7日(金) ごはん

成分値	
エネルギー	583 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	23.0 g
炭水化物	75.4 g
カルシウム	37 mg
食塩相当量	1.7 g

帆立風味フライはすり身を使用しています。



献立名	アレルギー
カレーの天ぷら ねぎ塩だれ/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦
切干大根煮○	・小麦
野菜とハムのソース炒め○	・乳成分
なすの煮物	・小麦
うぐいす豆	
ごはん○	

※アレルギーは特定原材料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ください。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。

このこだわり御膳
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

6月 3日(月)
↓
6月 7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 ○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 3日(月) こだわり御膳

こしあんが入った小粒大福をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	533 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	27.9 g
炭水化物	47.8 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め○/ブリの照り焼き	・小麦
ブラックカレーコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
揚げじゃがのコンソメ風味	
オクラとツナの和風煮	・小麦
大根とちくわの中華煮○	・卵・小麦
キャベツの塩昆布煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

6月 4日(火) こだわり御膳

アクアパッツァは魚介類を使用したイタリアの料理です。

赤魚のアクアパッツァ風には「いか」が入っています。電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



成分値	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	27.7 g
脂質	21.6 g
炭水化物	22.0 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
赤魚のアクアパッツァ風/スパゲティソテー	・小麦・えび
豚肉とキャベツのソース炒め○	
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
いんげんとハムのバター風味ソテー	・乳成分
こんにゃくとごぼうの煮物	・小麦
チンゲン菜とカニカマの中華炒め○	・卵・小麦・かに
高野豆腐の鶏そぼろ煮	・小麦
香の物	

6月 5日(水) こだわり御膳

食感が良い茎わかめ入りのカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	28.2 g
炭水化物	37.0 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
プルコギ○/ホッケの塩焼き	・小麦
三陸産茎わかめの磯風味カツ○/マカロニソテー	・卵・小麦・えび
小松菜とベーコンのマスタードソテー	・卵・乳成分・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
平サヤいんげんとさつま揚げの煮物	・卵・小麦
ブロッコリーとちりめんの炒め煮	・卵・小麦
なすのおかか煮	・小麦
香の物	・小麦

6月 6日(木) こだわり御膳

国産鶏肉を使用した手作りの唐揚げはいかがですか？



成分値	
エネルギー	410 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	19.9 g
炭水化物	36.2 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
マスのサンゾク焼き/玉ねぎとアスパラのソテー/野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉の唐揚げ○/スパゲティソテー 明太風味	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
チンゲン菜とメンマの中華炒め○	・小麦
ひじきとれんこんの煮物	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
さつまいものコンソメ煮○	
香の物	・小麦

6月 7日(金) こだわり御膳

焼いたサバにきのこ入りの和風あんを合わせました。



成分値	
エネルギー	423 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	24.0 g
炭水化物	30.9 g
カルシウム	37 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と厚揚げの味噌炒め○	・乳成分
サバのきのこ和風あん	・小麦
マカロニと野菜のケチャップソテー○	・乳成分・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
炊き合わせ(大根・ちくわ・結び昆布)○	・小麦
じゃがいもの和風炒め○	・小麦
カリフラワーとコーンの洋風煮	
香の物	・小麦

※アレルギーは特定原材料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あります。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ください。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。

ボリューム弁当 (ごはん240g目安)			成分値					アレルギー	
			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
6月3日	月	鶏の唐揚げ弁当	1032 kcal	33.0 g	48.0 g	107.7 g	18 mg	2.0 g	乳成分・小麦
6月4日	火	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
6月5日	水	回鍋肉弁当	790 kcal	20.1 g	28.1 g	108.5 g	27 mg	2.5 g	乳成分・小麦
6月6日	木	鮭の塩焼きと牛肉とごぼうの甘辛煮弁当	695 kcal	26.8 g	16.9 g	102.5 g	14 mg	2.5 g	小麦
6月7日	金	豚の生姜焼き弁当	923 kcal	23.4 g	32.3 g	129.1 g	43 mg	2.5 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 Dセット(5個セット)			成分値					アレルギー
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
6月3日	月	カツ煮	400 kcal	17.7 g	19.9 g	37.3 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦
		餃子のカニあんかけ	277 kcal	19.5 g	11.8 g	23.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
		韓国風焼肉	268 kcal	15.8 g	13.2 g	21.5 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
		鯖(サバ)の胡麻照焼き	297 kcal	20.4 g	19.0 g	10.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
		ハンバーグカレー	295 kcal	13.2 g	13.2 g	31.0 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦

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場合がございます。
- ※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、アレルギーは一括表示をしています。