

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

6月 24日(月)
↓
6月 28日(金)

人気献立週間

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 24日(月) おかず

【鶏肉の照り焼き】
鶏肉と照り焼きの
たれは相性抜群で
す。【メンチカツ】豚
肉、牛肉、鶏肉を
使用しています。



「ジャージャースパゲティ」
スパゲティにジャーチャー麵の具を
からめました。

成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	17.6 g
炭水化物	49.5 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の照り焼き／パプリカと玉ねぎの炒め物／メンチカツ	・乳成分・小麦
ジャージャースパゲティ	・小麦・えび
大根とオクラの中華煮○	・小麦
ごぼうとさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
さつまいもの洋風煮○	
黒糖わらび餅	

6月 25日(火) おかず

【ハンバーグ
チャップソース】ハ
ンバーグはいつも
人気のメニューで
す。【かぼちゃと枝
豆のかき揚げ】国
産かぼちゃを使用
した手作りのかき
揚げです。



成分値	
エネルギー	397 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	22.0 g
炭水化物	34.9 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ チャップソース○／マカロニソテー／かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・乳成分・小麦
野菜とあさりの中華炒め○	・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
大根のおかか煮○	・小麦
香の物	

6月 26日(水) おかず

【サバのソース煮】
少しめずらしいソ
ース煮をご用意し
ました。【北海道男
爵のクロquette】牛
肉入りのクロquette
です。【切干大根の
煮物】和食の定番
をお召し上がりく
ださい。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	22.0 g
炭水化物	29.3 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
サバのソース煮／ごぼうの炒め煮／北海道男爵のクロquette○	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーといんげんのバジルソテー	・乳成分・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
小松菜とパプリカの中華炒め	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	

6月 27日(木) おかず

【豚肉のすき焼き】
豚肉の他、白滝、
焼豆腐、長葱、白
菜を入れました。



成分値	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	27.4 g
炭水化物	28.5 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉のすき焼き	・小麦
カレー包み揚げ○／マカロニソテー	・乳成分・小麦
わかめと人参の中華煮○	・小麦
ブロッコリーとウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
なすの生姜醤油	・小麦
香の物	・小麦

6月 28日(金) おかず

【カレイのレモン
ペッパー焼き】レ
モンの風味とペッ
パーの辛味が楽し
めます。



成分値	
エネルギー	404 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	22.5 g
炭水化物	27.4 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
カレイのレモンペッパー焼き／スパゲティソテー／揚げ餃子○	・乳成分・小麦
野菜と豚肉の中華炒め○	・小麦
豆のトマト煮○	・乳成分
大根と昆布の炒め煮○	・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
香の物	・小麦

※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。

うちの(晩)ごはん

ごはん付きタイプ

パルシステム千葉
pal-system

夕食
生協の
宅配

6月 24日(月)
↓
6月 28日(金)

人気献立週間

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。

6月 24日(月) ごはん



【麻婆豆腐】中華料理の定番です。
【揚げじゃがゆかり風味】赤しそのふりかけをまぶしました。
【小粒大福】よもぎを使用した大福です。

成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	14.0 g
炭水化物	77.4 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルゲン
麻婆豆腐	・小麦
キャベツとコーンの煮物○	・小麦
ブロッコリーとウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
揚げじゃが ゆかり風味	
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

6月 25日(火) ごはん



【カレイのミートソース】揚げたカレイにミートソースを合わせました。
【小松菜とベーコンの中華炒め】オイスターソースで仕上げました。

成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	14.9 g
炭水化物	72.2 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
カレイのミートソース/ビーフンの炒め物	・小麦
小松菜とベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
炊き合わせ(がんと・こんにやく・人参)○	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	
ごはん○	

6月 26日(水) ごはん



【ごまごまチキン】鶏の唐揚げの衣にごまを合わせました。
【うぐいす豆】甘く煮た豆をお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	529 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	17.4 g
炭水化物	67.5 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルゲン
ごまごまチキン	・乳成分・小麦
めかぶおくら	・小麦
大根と人参のツナ炒め○	・小麦
高野豆腐の味噌煮	・小麦
うぐいす豆	
ごはん○	

6月 27日(木) ごはん



【ブリの照り焼き】ごはんがすすむ味付けです。
【れんこん肉詰めフライ】手作りでは手間のかかるフライをご用意しました。
【野菜と豚肉のカレー風味炒め】食欲がそわれます。

成分値	
エネルギー	567 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	18.6 g
炭水化物	73.1 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
ブリの照り焼き/キャベツと人参の煮物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉のカレー風味炒め	・小麦
豆腐入りさつま揚げ	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

6月 28日(金) ごはん



【豚肉のキムタク炒め】キムチと沢庵を使用しています。
【さつまいもとごぼうのかき揚げ】手作りのかき揚げは人気です。

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

成分値	
エネルギー	509 kcal
たんぱく質	14.1 g
脂質	15.2 g
炭水化物	76.9 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉のキムタク炒め	・小麦・えび
ブロッコリーと人参の和え物	・小麦
さつまいもとごぼうのかき揚げ○	・小麦
厚揚げと椎茸の中華煮	・小麦
ごま昆布○	・小麦
ごはん○	

※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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

6月 24日(月)
↓
6月 28日(金)

人気献立週間

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 24日(月) こだわり御膳

【豚肉のキムタク炒め】キムチと沢庵を使用しています。【すき焼き風コロッケ】甘辛い味のコロッケです。



成分値	
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	24.8 g
炭水化物	34.8 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のキムタク炒め○/ホッケのバター醤油風味焼き	・乳成分・小麦・えび
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
わかめとしめじの和風煮○	・小麦
玉ねぎとウインナーのソース炒め	・卵
チンゲン菜と豆腐の中華煮○	・小麦
大根とベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
こんにやくと人参の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

6月 25日(火) こだわり御膳

【国産鶏肉の磯辺唐揚げ】衣に風味の良いあおさを加えました。【赤魚の照り焼き】定番の照り焼きはごはんがすすむ味わいです。



成分値	
エネルギー	489 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	25.3 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の磯辺唐揚げ○/ピーマンの炒め物/ブロッコリーのコンソメ煮	・乳成分・小麦
赤魚の照り焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの煮物	・小麦
小松菜とさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
キャベツと舞茸のハニーマスタードソテー○	
豆のごま和えサラダ	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
ひじきとツナの中華煮	・小麦
香の物	・小麦

6月 26日(水) こだわり御膳

【ハンバーグトマトソース】さっぱりと食べられます。【イカフライ】トマトソースをつけても美味しいです。【サワラの蒲焼き】淡泊な味のサワラに甘辛いたれがよく合います。



成分値	
エネルギー	443 kcal
たんぱく質	23.3 g
脂質	22.5 g
炭水化物	35.3 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ トマトソース○/マカロニのソテー/イカフライ	・乳成分・小麦
サワラの蒲焼き/人参とあげの煮物○	・小麦
チンゲン菜としめじの中華炒め○	・小麦
オクラとハムの中華煮	・乳成分・小麦
玉ねぎとアスパラの炒め物	・小麦
大根と人参の洋風煮○	
ちくわと椎茸の煮物	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

6月 27日(木) こだわり御膳

【天ぷら盛り合わせ】3種の天ぷらをご用意しました。国産鶏肉、白身魚、えびでボリューム満点です。



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	26.7 g
炭水化物	38.9 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぷら・白身天ぷら・えび天)○	・小麦・えび
豚肉とれんこんのさっぱり黒酢あん○	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
キャベツとはんぺんの煮物○	・卵・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのカレー風煮	・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
小松菜とマッシュルームのバター風味ソテー	・乳成分
しそひじき	・小麦

6月 28日(金) こだわり御膳

【青椒肉絲】豚肉を使用しています。【サバの金山寺味噌焼】具材感のある味噌を使用し焼きました。



成分値	
エネルギー	446 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	25.2 g
炭水化物	33.7 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
青椒肉絲○/肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
サバの金山寺味噌焼/切干大根と椎茸の煮物○	・小麦
いんげんとこんにやくの中華煮	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
オクラとわかめの煮物	・小麦
カリフラワーとちくわの炒め物	・卵・小麦
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。

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	24	日	月	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
6	月	25	日	火	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	26	日	水	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	27	日	木	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
6	月	28	日	金	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

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 C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24日	月	トマト煮込みハンバーグ		272 kcal	15.2 g	16.5 g	15.6 g	2.8 g	卵・乳成分・小麦・えび	
		海鮮あんかけ焼きそば		322 kcal	11.1 g	15.1 g	34.3 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび	
		豚肉のチリソース		332 kcal	16.4 g	17.7 g	26.7 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦	
		帆立のバター醤油		264 kcal	22.8 g	12.4 g	15.4 g	1.3 g	乳成分・小麦	
		クリームシチュー		270 kcal	20.3 g	12.4 g	19.4 g	1.6 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。