

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

7月 1日(月)  
↓  
7月 5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。

7月 1日(月) おかず

オムレツはシンプルなケチャップソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	410 kcal
たんぱく質	13.3 g
脂質	22.8 g
炭水化物	39.3 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物/カレーコロッセ	・乳成分・小麦
オムレツ ケチャップソース○/マカロニソテー	・卵・小麦
わかめと玉ねぎの煮物	・小麦
いんげんとメンマの中華炒め	・小麦
厚揚げの和風煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 2日(火) おかず

サバの味噌煮で白いごはんが食べたくになります。



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	381 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	20.8 g
炭水化物	27.2 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
サバの味噌煮/玉ねぎと平サヤいんげんの煮物/ちくわの磯辺天ぷら	・小麦
豚肉と大根の炒め物○	・小麦
小松菜としめじの中華炒め	・小麦
人参とさつま揚げの和風煮○	・卵・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
香の物	

7月 3日(水) おかず

国産野菜が入った豆腐ナゲットはふんわりとした食感です。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	14.6 g
脂質	23.7 g
炭水化物	28.7 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ カニカマと野菜の和風あんかけ○/国産野菜の豆腐ナゲット○	・卵・乳成分・小麦・かに
カリフラワーのマスタードソテー	・卵・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
キャベツとささみの和風炒め○	・小麦
人参と椎茸の煮物○	・小麦
香の物	

7月 4日(木) おかず

国産ごぼうを使用したかき揚げはいかがですか?



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	16.0 g
炭水化物	40.7 g
カルシウム	91 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
タラの蒲焼き/小松菜の煮物/ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・小麦
ナポリタン	・乳成分・小麦
さつまいもと人参の甘辛煮○	・小麦
こんにやくとあげのピリ辛炒め	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	

7月 5日(金) おかず

ゆずの風味が楽しめる焼きなすをご用意しました。



成分値	
エネルギー	390 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	18.9 g
炭水化物	33.3 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
肉団子のおろしポン酢風味○/カレイの韓国風煮	・乳成分・小麦
いかドーナツフライ/ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんとひき肉の中華炒め	・小麦
キャベツとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
なすのゆず味噌風味	
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

夕食  
生協の  
宅配

7月 1日(月)  
↓  
7月 5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。  
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。

パルシステム千葉  
pal-system

7月 1日(月) ごはん

切干大根はオイスターソースで中華風の味付けにしました。



成分値	
エネルギー	520 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	14.5 g
炭水化物	75.2 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉の照り焼き／ビーフンの炒め物／オクラのだし煮	・卵・小麦
切干大根の中華そば煮○	・小麦
アスパラとあさりのソース炒め	
揚げ出し豆腐	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

7月 2日(火) ごはん

豆腐ハンバーグには野菜が入っています。



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	11.1 g
炭水化物	83.7 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ ジンジャーソース／スパゲティソテー	・小麦
ブロッコリーとツナの和風炒め	・小麦
豆とキャベツのトマト煮○	・乳成分
なすの中華煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 3日(水) ごはん

夏らしい枝豆とコーンのかき揚げはいかがですか？



成分値	
エネルギー	536 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	15.9 g
炭水化物	75.9 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルギー
サバのサンショウ焼き／玉ねぎとパプリカの炒め物	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
枝豆とコーンのかき揚げ	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

7月 4日(木) ごはん

BBQソースはトマトをベースにしています。



成分値	
エネルギー	563 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	18.0 g
炭水化物	82.2 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め	・小麦
いんげんと人参の中華煮	・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
さつまいもの煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 5日(金) ごはん

小松菜は風味の良い小エビと炒めました。



成分値	
エネルギー	502 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	13.2 g
炭水化物	74.4 g
カルシウム	70 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
マスの塩焼き／大根と人参の煮物○	・小麦
小松菜と小エビの中華炒め	・小麦・えび
北海道産男爵のコロッケ○／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
ふわふわ豆腐	・卵・小麦
香の物	
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、玉子やさつまいも揚げ、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

7月 1日(月)  
↓  
7月 5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。

## 7月 1日(月) こだわり御膳

神奈川県ブランド豚肉「かながわ夢ポーク」を使用した焼売をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	453 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	23.5 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	90 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のバジルオイルソテー○/アジのみりん醤油焼き	・乳成分・小麦
ヒレカツ/マカロニのソテー	・卵・小麦
れんこんとちくわの炒め物	・卵・小麦
野菜とあさりの洋風煮	
キャベツとささみの煮物○	・小麦
焼売(かながわ夢ポーク)○	・小麦
チンゲン菜の中華炒め○	・小麦
黒糖わらび餅	

## 7月 2日(火) こだわり御膳

牛肉と野菜をデミグラスソースで和えました。



成分値	
エネルギー	445 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	22.2 g
炭水化物	36.6 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
カレイのムニエル 彩り野菜のせ/スパゲティソテー/厚切りハムカツ	・卵・乳成分・小麦
牛肉と野菜のデミソース和え	・小麦
カリフラワーと枝豆のバター風味ソテー	・乳成分
切干大根とさつま揚げの中華煮	・卵・小麦
いんげんと小えびの洋風煮	・えび
がんとこんにやくの煮物○	・小麦
小松菜と帆立のカレー風味炒め	・小麦
りんごシロップ漬け	

## 7月 3日(水) こだわり御膳

焼いたホキにさっぱりとしたねぎ塩だれをかけました。



成分値	
エネルギー	430 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	23.6 g
炭水化物	32.5 g
カルシウム	79 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
ゴーヤチャンプルー○/春巻き	・卵・小麦
ホキのねぎ塩だれ/ビーフンの炒め物	・小麦
ブロッコリーとウインナーのソテー	・卵
チンゲン菜とエリンギの中華炒め○	・小麦
さつまいものそぼろあん○	・小麦
わかめと人参の煮物	・小麦
なすの柚子味噌香の物	

## 7月 4日(木) こだわり御膳

中華料理の定番、麻婆春雨をご用意しました。



成分値	
エネルギー	395 kcal
たんぱく質	23.0 g
脂質	23.3 g
炭水化物	24.9 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
マスの西京焼き/人参とコーンのソテー○/鶏肉のきじ焼き	・小麦
麻婆春雨	・小麦
小松菜とツナの中華炒め	・小麦
アスパラとしめじの煮物	・小麦
大根と枝豆のコンソメ煮○	
ひじきとベーコンのバター醤油風味	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	・小麦

## 7月 5日(金) こだわり御膳

宮城県産のいわしを使用したハンバーグをお召し上がりください!



成分値	
エネルギー	472 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	25.4 g
炭水化物	37.8 g
カルシウム	151 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉といんげんのマスタードソテー○/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
宮城県産いわし入りハンバーグ 照り焼きソース/マカロニのソテー	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの中華煮	・小麦
人参と豆のトマト煮○	・乳成分
キャベツとハムの炒め物○	・乳成分・小麦
野菜の五色焼き	・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	
7月1日	月	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	
7月2日	火	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	
7月3日	水	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦	
7月4日	木	さばの塩焼き弁当	789 kcal	29.5 g	25.2 g	103.7 g	17 mg	2.7 g	小麦	
7月5日	金	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	717 kcal	21.7 g	16.5 g	115.0 g	30 mg	3.0 g	卵・乳成分・小麦・えび	

<b>白飯(150g目安)</b> ※千葉県産こしひかり	<b>おまかせサラダ(60g目安)</b> ※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	
7月1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。