

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

6月 17日(月)
↓
6月 21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、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 17日(月) おかず



【塩こうじ肉じゃがが】発酵調味料の塩こうじを使用しました。【サバの蒲焼き】甘辛いたれがサバによく合います。

成分値	
エネルギー	417 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	23.6 g
炭水化物	27.3 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
塩こうじ肉じゃが○/イカフライ	・小麦
サバの蒲焼き	・小麦
カリフラワーと人参のコンソメ煮	
小松菜と玉ねぎの中華炒め	・乳成分・小麦
大根の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

6月 18日(火) おかず



【サワラの金山寺味噌焼】具材感のある味噌を使用し焼き上げました。【棒餃子】揚げた棒餃子をご用意しました。

成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	20.9 g
炭水化物	32.5 g
カルシウム	56 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
サワラの金山寺味噌焼/玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物/棒餃子	・小麦
豆腐と野菜のオイスターソース炒め	・小麦
ひじきと茎わかめの和風煮○	・小麦
メンマとひき肉のピリ辛炒め○	・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
茶福豆	

6月 19日(水) おかず



【豚肉と野菜のトマトソース和え】さっぱりと食べられます。【紅生姜かき揚げ】手作りのかき揚げは大人気メニューです。

成分値	
エネルギー	416 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	24.3 g
炭水化物	37.2 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のトマトソース和え/紅生姜かき揚げ	・小麦
ブロッコリーとマカロニのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
野菜とさつま揚げの和風炒め	・卵・小麦
大根といんげんの中華煮○	・小麦
がんと椎茸の煮物	・小麦
りんごシロップ漬け	

6月 20日(木) おかず



【カレイの磯辺天ぷら】天ぷら衣にあおさを加えました。【焼売】お好みで調味料をつけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	404 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	21.2 g
炭水化物	35.8 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
カレイの磯辺天ぷら/ピーマンの炒め物/焼売	・卵・小麦
じゃがいもとウインナーのカレー風味炒め○	・卵・小麦
アスパラと玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
ごぼうときのこの中華炒め	・小麦
こんにやくと人参の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

6月 21日(金) おかず



【唐揚げ】手作りの鶏の唐揚げをお楽しみください。

New 「ジャージャー厚揚げ」厚揚げにジャージャー麺の具をかけた。

野菜とイカのソース炒めは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	413 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	25.6 g
炭水化物	28.1 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
唐揚げ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
野菜とイカのソース炒め	
わかめとちくわの中華煮	・卵・小麦
パプリカとツナの甘辛炒め	・小麦
ジャージャー厚揚げ	・小麦・えび
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

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 17日(月)



6月 21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 17日(月) ごはん



【とんかつ】お好みでソースやマヨネーズをかけてお召し上がりください。【木の葉しんじょと椎茸の和風煮】煮物は美味しいと好評の一品です。

成分値	
エネルギー	540 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	15.9 g
炭水化物	83.4 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
とんかつ	・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
木の葉しんじょと椎茸の和風煮	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

6月 18日(火) ごはん



【豚肉ときくらげの中華炒め】きくらげの食感が楽しめます。

ドレッシングは電子レンジで温められます。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	520 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	17.6 g
炭水化物	71.2 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉ときくらげの中華炒め	・小麦
ブロッコリーとハムのサラダ	・乳成分・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
人参とこんにゃくの煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

6月 19日(水) ごはん



【サバの生姜焼き】生姜入りの甘いタレで焼き上げました。【きんぴらごぼう】和食の定番おかずをご用意しました。

成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	11.5 g
炭水化物	74.8 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き／小松菜と玉ねぎの煮物	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
野菜ときこのソース炒め○	
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

6月 20日(木) ごはん



【カレーコロッケ】食欲がそそられる味付けです。【鶏肉のハニーマスタード焼き】甘味と辛みのバランスが良いソースを使用しています。

成分値	
エネルギー	552 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	15.7 g
炭水化物	83.4 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
カレーコロッケ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
鶏肉のハニーマスタード焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	
なすの煮浸し	・小麦
香の物	
ごはん○	

6月 21日(金) ごはん



【ブリの柚子胡椒焼き】さわやかな風味がアクセントになっています。【メンチカツ】豚肉、牛肉、鶏肉を使用しています。

成分値	
エネルギー	551 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	18.2 g
炭水化物	72.2 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
ブリの柚子胡椒焼き／玉ねぎとコーンの炒め物	・小麦
メンチカツ	・乳成分・小麦
ひじき煮○	・小麦
大根の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

6月 17日(月)



6月 21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 17日(月) こだわり御膳

【回鍋肉】中華料理の定番です。【いかゴロっとメンチカツ】カットしたいかがゴロに入ったメンチカツです。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの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	467 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	25.5 g
炭水化物	40.0 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
回鍋肉○	・小麦
いかゴロっとメンチカツ/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーのケチャップ炒め	・卵
ちくわとねぎの中華炒め○	・卵・小麦
オクラとちりめんの和風煮	・卵・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
黒糖わらび餅	

6月 18日(火) こだわり御膳

【枝豆コロッケ】刻んだ枝豆を使用しています。【ブリの塩こうじ焼き】発酵調味料の塩こうじを使用しました。



成分値	
エネルギー	429 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	24.9 g
炭水化物	26.5 g
カルシウム	107 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉の生姜焼き/マカロニの炒め物/枝豆コロッケ	・卵・小麦
ブリの塩こうじ焼き/平サヤいんげんの和風煮○	・小麦
野菜とあさりの中華炒め	・小麦
しめじとコーンのバター風味ソテー○	・乳成分
紫キャベツのピクルス	・小麦
大根のツナ煮○	
わかめとあげの和風煮	・小麦
香の物	・小麦

6月 19日(水) こだわり御膳

【カレイの天ぷら 和風梅あんかけ】さっぱりと食べられます。【牛肉とごぼうの甘辛炒め】牛肉とごぼうの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	532 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	29.5 g
炭水化物	43.0 g
カルシウム	74 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
カレイの天ぷら 和風梅あんかけ/ビーフンの炒め物/かに焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉とごぼうの甘辛炒め	・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
さつま揚げとこんにやくの中華煮	・卵・小麦
野菜とハムの炒め物	・乳成分・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
じゃがいもとひき肉のソテー○	
白桃シロップ漬け	

6月 20日(木) こだわり御膳

【とんかつ デミグラスソース】洋風に仕上げました。【サバの煮付け】定番の煮付けをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	478 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	25.7 g
炭水化物	42.4 g
カルシウム	111 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
とんかつ デミグラスソース/マカロニのソテー/ブロッコリーの洋風煮	・乳成分・小麦
サバの煮付け/根菜の煮物○	・小麦
いんげんとイカの中華炒め○	・小麦
ひじきの煮物	・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
国産小松菜の豆乳よせ	
大根とベーコンのマスタードソテー○	・卵・乳成分・小麦
香の物	・小麦

6月 21日(金) こだわり御膳

【マスのムニエル】マスにパン粉をまぶして作りしました。【豚肉野菜巻きフライ】いんげんと人参を使用しています。



成分値	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	18.0 g
炭水化物	41.8 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
マスのムニエル/スパゲティソテー/豚肉野菜巻きフライ	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の洋風煮○	・卵・乳成分・小麦
しめじとメンマのソース炒め○	・小麦
ブロッコリーと豆腐の中華煮	・小麦
チンゲン菜と玉子のカレー風炒め○	・卵・小麦
なすと小えびの煮物	・小麦・えび
ちくわと昆布の炒め煮	・卵・小麦
ごま団子	

※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17日	月	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
6月18日	火	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	639 kcal	24.9 g	9.3 g	108.8 g	28 mg	1.7 g	卵・乳成分・小麦・えび
6月19日	水	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g	卵・乳成分・小麦
6月20日	木	カレイの南蛮あんかけ弁当	761 kcal	20.9 g	20.9 g	117.5 g	46 mg	2.4 g	卵・小麦
6月21日	金	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

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 B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17日	月	メンチカツと鯖(サバ)の味噌煮	388 kcal	9.7 g	19.3 g	43.7 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・えび
		汁無し担々麺	287 kcal	17.8 g	5.2 g	42.5 g	2.2 g	乳成分・小麦・えび・落花生
		牛しゃぶ	264 kcal	16.1 g	16.7 g	12.2 g	1.9 g	乳成分・小麦
		鯖(マグロ)と鰯(ブリ)の煮合わせ	254 kcal	18.5 g	11.0 g	20.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		海老グラタン	326 kcal	20.4 g	12.6 g	32.7 g	2.8 g	乳成分・小麦・えび・落花生

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。