

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

7月 8日(月)  
↓  
7月 12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 8日(月) おかず

3種類の天ぷらをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	19.3 g
炭水化物	40.4 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・オクラ天)	・小麦・えび
ビーフンのカレー風炒め	・小麦
玉ねぎと小松菜の中華炒め	・小麦
キャベツとさつま揚げの和風煮○	・卵・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 9日(火) おかず

チキン南蛮風は黒酢入りのたれを使用しています。



タルタルソースは電子レンジで温められません。チキン南蛮風にかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	440 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	26.5 g
炭水化物	29.6 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
チキン南蛮風/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくのピリ辛味噌炒め	・小麦
めかぶオクラ	・小麦
ブロッコリーとちくわの中華炒め	・卵・小麦
大根の洋風煮○	
白桃シロップ漬け	

7月 10日(水) おかず

色鮮やかな紫キャベツのピクルスでさっぱりしませんか？



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	21.7 g
炭水化物	29.9 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
サバの塩こうじ焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物/揚げ餃子○	・小麦
春雨と野菜の中華炒め	・卵・乳成分・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
カリフラワーと枝豆の洋風煮	
さつまいもと椎茸の煮物○	・小麦
香の物	

7月 11日(木) おかず

揚げ物は人気メニューの一つです。ハムカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	400 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	22.2 g
炭水化物	37.1 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物/イカの小判焼き	・小麦
ハムカツ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
わかめときざみ揚げの炒め煮○	・小麦
平サヤいんげんとメンマの中華煮	・小麦
厚揚げ 生姜醤油	・小麦
黒豆	・小麦

7月 12日(金) おかず

帆立風味フライはすり身で帆立の食感を表現しています。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	20.1 g
炭水化物	32.7 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ジンジャーソース○/マカロニソテー/帆立風味フライ	・卵・乳成分・小麦・かに
大根と豚肉の中華炒め煮○	・小麦
ブロッコリーと人参の和風煮	・小麦
じゃがいもとコーンの塩炒め○	
人参マリネ	
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 8日(月)  
↓  
7月 12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 8日(月) ごはん

南部焼きは胡麻を使用したメニューです。



成分値	
エネルギー	500 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	10.2 g
炭水化物	79.4 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
肉団子の味噌煮込み○	・乳成分・小麦
大根とささみの洋風煮○	
サワラの南部焼き／玉ねぎとブロッコリーの炒め物	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
黒糖わらび餅	
ごはん○	

7月 9日(火) ごはん

タラは香りの良い香草で洋風に仕上げました。



成分値	
エネルギー	500 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	13.7 g
炭水化物	72.6 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルゲン
タラの香草焼き／キャベツとベーコンのソテー○	・卵・乳成分・小麦
小松菜と玉ねぎの炒め物	・小麦
れんこんつくね○／いんげんと人参の炒め物	・卵・乳成分・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 10日(水) ごはん

国産鶏肉を使用したチキンカツをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	14.3 g
炭水化物	77.3 g
カルシウム	84 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
チキンカツ○	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
ブロッコリーとエリンギの中華炒め	・小麦
厚揚げと大根の煮物○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

7月 11日(木) ごはん

ひじきの和風サラダは生姜でさっぱりとした味になっています。



成分値	
エネルギー	485 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	10.3 g
炭水化物	76.4 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
カレーの天ぷら ねぎ塩だれ／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
炊き合わせ(車麩・こんにゃく・人参)○	・小麦
芽キャベツのバジルソテー	・乳成分・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

7月 12日(金) ごはん

ちくわ天の衣に青じそを加えました。



成分値	
エネルギー	568 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	21.0 g
炭水化物	76.2 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の中華炒め	・小麦
野菜とあげの煮物	・小麦
ナポリタン	・卵・小麦
ちくわのかおり天	・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

7月 8日(月)  
↓  
7月 12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 8日(月) こだわり御膳

ゆずあんを包んだ小粒の大福をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	415 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	21.9 g
炭水化物	32.1 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
タラの塩こうじ焼き/小松菜とコーンの炒め物/レンコン肉詰めフライ	・小麦
豚肉と野菜の生姜炒め○	・小麦
さつま揚げと大根の中華煮	・卵・小麦
高野豆腐のあんかけ 柚子風味	・小麦
めかぶオクラ	・小麦
ひじきとウインナーの炒め物	・卵・小麦
ブロッコリーとツナのバター風味ソテー	・乳成分
小粒大福	・乳成分

## 7月 9日(火) こだわり御膳

揚げたじゃがいもに青じそのふりかけをかけました。



成分値	
エネルギー	413 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	19.2 g
炭水化物	36.1 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉の酒粕味噌漬け焼き/平サやいんげんと玉ねぎの炒め物/イカのうま塩揚げ	・卵・小麦
赤魚の煮付け/根菜の煮物○	・小麦
野菜とハムの炒め物	・乳成分・小麦
揚げじゃが かおり風味	
木耳の酢物	
キャベツと小えびの洋風煮○	・えび
チンゲン菜のちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
うぐいす豆	

## 7月 10日(水) こだわり御膳

ホッケはんにんにくが入った醤油ベースのたれで焼き上げました。



成分値	
エネルギー	433 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	26.9 g
炭水化物	29.1 g
カルシウム	102 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
ホッケのサンゾク焼き/いんげんとあげの煮物/ゴーヤ入りかき揚げ	・小麦
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
しめじとベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
カリフラワーとパプリカの炒め物	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
つみれの中華煮	・卵・小麦
切干大根煮○	・小麦
香の物	・小麦

## 7月 11日(木) こだわり御膳

肉団子はゆば入りの和風あんでお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	416 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	19.8 g
炭水化物	34.6 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
サバの照り焼き/オクラのだし煮/三角えび春巻き	・小麦・えび
肉団子のゆばあんかけ○	・乳成分・小麦
ブロッコリーとささみのケチャップソテー	
小松菜とミニはんぺんの和風煮	・卵・小麦
アスパラとハムのバター風味ソテー	・乳成分
豆と人参の味噌煮	・小麦
大根の中華煮○	・小麦
みかんシロップ漬け	

## 7月 12日(金) こだわり御膳

なすとミートソースの相性は抜群です。



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

成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	22.5 g
炭水化物	36.9 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚しゃぶ ごまソース○/いかの小判焼き	・小麦
まぐろカツ/スパゲティソテー	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
きんぴらこんにやく	・小麦
平サやいんげんとツナの洋風煮	
チンゲン菜のちりめん炒め○	・卵・小麦
なすのミートソース	・小麦
香の物	

※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8日	月	エビフライと自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
7月9日	火	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
7月10日	水	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
7月11日	木	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
7月12日	金	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	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 A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8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。