

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

8月 19日(月)
↓
8月 23日(金)

この献立は、天然だし、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。

8月 19日(月) おかず

スパゲティは定番のミートソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	388 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	17.6 g
炭水化物	48.9 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
鶏肉のジンジャーソース/パプリカと玉ねぎの炒め物/メンチカツ	・乳成分・小麦
ミートスパゲティ	・乳成分・小麦
オクラと豆の和風煮	・小麦
ごぼうとさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
さつまいもの中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

8月 20日(火) おかず

ハンバーグは甘味と辛味の両方が楽しめるハニーマスタードソースでお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	21.1 g
炭水化物	34.2 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ハニーマスタードソース/マカロニソテー/北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
野菜とあさりのソース炒め○	
ほうれん草のごま和え○	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの中華炒め	・小麦
大根の和風煮○	・小麦
香の物	

8月 21日(水) おかず

美味しいカレーをそのまま包んで揚げました。



成分値	
エネルギー	391 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	22.7 g
炭水化物	28.5 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き/きんぴらごぼう/カレー包み揚げ○	・乳成分・小麦
カリフラワーといんげんの中華炒め	・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
小松菜とパプリカのバター風味ソテー	・卵・乳成分
玉子焼き○	・卵・小麦
しそひじき	・小麦

8月 22日(木) おかず

程よい辛味の豚キムチをご用意しました。



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し上がりください。

成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	28.1 g
炭水化物	24.2 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚キムチ	・小麦・えび
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
わかめと玉ねぎのマヨサラダ	・卵
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
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	

8月 23日(金) おかず

餃子の具を油揚げで包んだいなり餃子はいかがですか？



成分値	
エネルギー	390 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	22.4 g
炭水化物	24.0 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
カレーの香草焼き/スパゲティソテー/いなり餃子	・卵・乳成分・小麦
野菜とひき肉のおかか炒め○	・小麦
豆のトマト煮○	・乳成分
大根と昆布の炒め煮○	・小麦
高野豆腐の中華煮	・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。

ごはん付きタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

8月 19日(月)
↓
8月 23日(金)

この献立は、天然だし、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。

8月 19日(月) ごはん

揚げじゃががピリ辛風味はたらこを使用したふりかけで味付けしました。



成分値	
エネルギー	485 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	9.5 g
炭水化物	84.6 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
肉団子の和風あん○	・乳成分・小麦
キャベツとコーンの中華煮○	・小麦
ブロッコリーとウインナーのソース炒め	・卵
揚げじゃが ピリ辛風味	
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

8月 20日(火) ごはん

カレーの天ぶらはチリソースで中華風に仕上げました。



成分値	
エネルギー	528 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	14.4 g
炭水化物	79.5 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
カレーの天ぶら チリソース/ビーフンの炒め物	・小麦
小松菜とベーコンのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦
炊き合わせ(がんも・こんにやく・人参)○	・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

8月 21日(水) ごはん

衣に香りの良いあおさを加えた鶏の唐揚げはいかがですか？



成分値	
エネルギー	523 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	18.8 g
炭水化物	67.4 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の磯辺唐揚げ	・乳成分・小麦
めかぶおくら	・小麦
大根と人参のカレー風煮○	・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
香の物	
ごはん○	

8月 22日(木) ごはん

手作りでは手間のかかるれんこん肉詰めフライをご用意しました。



成分値	
エネルギー	548 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	18.5 g
炭水化物	70.4 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルゲン
ブリの西京焼き/キャベツと人参の炒め物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉のピリ辛炒め	・小麦
豆腐入りさつま揚げ	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

8月 23日(金) ごはん

豚肉は玉子と合わせてさわやかな風味のバジルソースで炒めました。



成分値	
エネルギー	511 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	17.9 g
炭水化物	71.5 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルゲン
豚肉と玉子のバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーと人参の塩炒め	
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
香の物	・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

8月 19日(月)
↓
8月 23日(金)

この献立は、天然だし、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。

8月 20日(火) こだわり御膳

栗かぼちゃを使用した煮物をご用意しました。



成分値	
エネルギー	421 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	20.6 g
炭水化物	37.4 g
カルシウム	85 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
赤魚の塩こうじ焼き／平サヤいんげんの炒め物／舞茸入りかき揚げ○	・小麦
鴨つくねと野菜の洋風煮	・小麦
小松菜とさつま揚げの甘辛炒め	・卵・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
ブロッコリーとあげの煮物	・小麦
ひじきとツナの中華炒め煮	・小麦
香の物	・小麦

8月 22日(木) こだわり御膳

コロケはすき焼きのように甘い味になっています。



成分値	
エネルギー	418 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	21.9 g
炭水化物	34.5 g
カルシウム	78 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉とカニカマの中華炒め○／ホッケのみりん醤油焼き	・卵・乳成分・小麦・かに
すき焼き風コロケ	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
キャベツとえびの煮物○	・小麦・えび
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
ごま昆布○	・小麦

8月 19日(月) こだわり御膳

食べ応えのあるカジキマグロの香味揚げをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	426 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	21.7 g
炭水化物	35.7 g
カルシウム	84 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げ／スパゲティソテー	・卵・小麦
豚肉とれんこんのバジルソテー○	・乳成分・小麦
わかめとしめじの和風煮○	・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
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
こんにゃくとちくわの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

8月 21日(水) こだわり御膳

豆腐ハンバーグのトマトソースはイカフライにも合います。



成分値	
エネルギー	412 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	17.9 g
炭水化物	39.7 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ トマトソース／マカロニのソテー／イカフライ	・小麦
サワラの生姜焼き／人参と塩昆布の煮物○	・小麦
チンゲン菜としめじの炒め物○	・小麦
オクラとハムの中華煮	・乳成分・小麦
じゃがいもとピーマンのハニーマスタードソテー○	
大根と人参の洋風煮○	
芽キャベツの煮物	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

8月 23日(金) こだわり御膳

揚げじゃががピリ辛風味はたらこを使用したふりかけで味付けしました。



成分値	
エネルギー	424 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	25.1 g
炭水化物	30.0 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物○／肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
サバの金山寺味噌焼き／切干大根と椎茸の煮物○	・小麦
いんげんとこんにゃくの中華煮	・小麦
オクラとわかめの煮物	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
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
8月19日	月	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
8月20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
8月21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
8月22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
8月23日	金	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび

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	
8月19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。