

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

7月 15日(月)
↓
7月 19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 15日(月) おかず

豚肉のスタミナ炒めはにんにくを使用しています。



成分値	
エネルギー	393 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	23.1 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
豚肉のスタミナ炒め	・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
ブロッコリーとメンマのオイスターソース炒め	・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 16日(火) おかず

夏が旬のゴーヤを使用したスパゲティはいかがですか？



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	18.0 g
炭水化物	35.2 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
カレーのサンショウ焼き/玉ねぎとチンゲン菜の炒め物/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
スパゲティとゴーヤのケチャップソテー	・卵・乳成分・小麦
いんげんと人参の中華煮	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
焼売	・卵・小麦
うぐいす豆	

7月 17日(水) おかず

肉団子のトマトソースはオムレツにもよく合います。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	20.2 g
炭水化物	36.4 g
カルシウム	9 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
肉団子のトマトソース○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
枝豆入りかき揚げ	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
じゃがいもとベーコンの中華炒め○	・卵・乳成分・小麦
なすの煮浸し	・小麦
みかんシロップ漬け	

7月 18日(木) おかず

国産鶏肉を使用したメンチカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	22.5 g
炭水化物	32.9 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
プリの粕漬け焼き/キャベツの炒め物○/鶏メンチ○	・卵・乳成分・小麦
あさりとビーフンの中華炒め	・小麦
わかめとちくわの和風煮	・卵・小麦
玉ねぎとカリフラワーのバター風味ソテー	・乳成分
こんにやくとさつまいもの煮物○	・小麦
香の物	

7月 19日(金) おかず

鶏の唐揚げと塩ねぎの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	460 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	27.7 g
炭水化物	30.0 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
塩ねぎ唐揚げ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
豚肉と大根の中華炒め	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
パプリカとハムの洋風煮	・乳成分
玉子焼き○	・卵・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、玉子やさつまい揚げ、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

7月 15日(月)
↓
7月 19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。

7月 15日(月) ごはん

ハンバーグはおろしポン酢でさっぱりとお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	569 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	17.3 g
炭水化物	85.1 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ おろしポン酢ソース○/野菜の炒め物	・乳成分・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
カレー包み揚げ○/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・乳成分・小麦
厚揚げと人参の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

7月 16日(火) ごはん

ブロッコリーとじゃがいもはシンプルな塩炒めにした。

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



成分値	
エネルギー	573 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	20.6 g
炭水化物	74.5 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
チキン南蛮風	・卵・乳成分・小麦
小松菜と人参の中華炒め	・小麦
ブロッコリーとじゃがいもの塩炒め	
こんにゃくと大根の煮物○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

7月 17日(水) ごはん

カレイの西京焼きとハムカツでごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	512 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	12.4 g
炭水化物	77.8 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
カレイの西京焼き/いんげんと玉ねぎの炒め物/オクラのだし煮	・小麦
キャベツとささみのコンソメ煮○	
ハムカツ/ナポリタン	・乳成分・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 18日(木) ごはん

豚肉はデミグラスソースで洋風に仕上げました。



成分値	
エネルギー	510 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	16.0 g
炭水化物	75.1 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
豚肉のデミグラスソース/玉ねぎとパプリカの炒め物	・卵・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
小松菜とベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
人参マリネ	
黒豆	・小麦
ごはん○	

7月 19日(金) ごはん

デザートに杏仁豆腐をご用意しました。



成分値	
エネルギー	512 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	13.7 g
炭水化物	75.8 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルゲン
タラの蒲焼き/平サヤいんげんと人参の炒め物○	・小麦
野菜と豚肉のピリ辛炒め○	・小麦
野菜コロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
椎茸とがんもの煮物	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分
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 15日(月)
↓
7月 19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 15日(月) こだわり御膳

国産の真アジ
を使用したつみ
れはいかがで
すか？



成分値	
エネルギー	429 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	18.1 g
炭水化物	44.2 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード焼き/アスパラとめじのソテー/干しえび入りかき揚げ	・卵・小麦・えび
国産真アジのつみれ和風あん○	・小麦
野菜のそぼろ炒め	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
チンゲン菜のツナ煮○	
さつまいもと大豆の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 16日(火) こだわり御膳

ほんのり甘い
かぼちゃコロッ
ケをご用意しま
した。



成分値	
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	24.0 g
炭水化物	34.1 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
サワラのバジルオイル焼き/キャベツと人参のソテー○/鶏肉の照り焼き	・乳成分・小麦
かぼちゃコロケ/ビーフンの炒め物	・卵・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
根菜マリネ	
ひじきとちくわの中華煮	・卵・小麦
厚揚げと人参の和風煮○	・小麦
香の物	・小麦

7月 17日(水) こだわり御膳

New
国産ブリとキャ
ベツを合わせて
食べやすい味
のカツにしまし
た。



成分値	
エネルギー	503 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	26.4 g
炭水化物	43.8 g
カルシウム	93 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
鮭フライ/国産ブリキャベツカツ○/スパゲティソテー	・小麦
豚肉とじゃがいものカレー風炒め○	・小麦
パプリカとハムのコンソメ煮	・乳成分
わかめとメンマの中華煮	・小麦
アスパラとツナのソテー	
大根とチンゲン菜のソース炒め○	
なすのポン酢がけ	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

7月 18日(木) こだわり御膳

北海道男爵の
コロケは牛肉
が入っています。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	29.5 g
炭水化物	34.5 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の柚子味噌炒め○/北海道男爵のコロケ○	・卵・乳成分・小麦
サバのみりん醤油焼き/平サヤいんげんの炒め物	・小麦
うずら卵と椎茸の煮物	・卵・小麦
ブロッコリーとはんぺんの中華炒め煮	・卵・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
あさりと野菜の炒め物	・小麦
小松菜とねぎのバター醤油風味	・乳成分・小麦
しそひじき	・小麦

7月 19日(金) こだわり御膳

甘く煮たうぐい
す豆をお召し上
がりください。



成分値	
エネルギー	433 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	24.7 g
炭水化物	32.2 g
カルシウム	75 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○/大葉春巻き	・乳成分・小麦
ブリの生姜焼き/きんぴらごぼう	・小麦
いんげんとマッシュルームのケチャップソテー	・乳成分
カリフラワーとベーコンのコンソメ煮	・卵・乳成分
オクラのお浸し	・小麦
わかめとちりめんの和風煮	・卵・小麦
大根の中華煮○	・小麦
うぐいす豆	

※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15日	月	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
7月16日	火	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
7月17日	水	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
7月18日	木	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
7月19日	金	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

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	
7月15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。