

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、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) 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
カレイのサンショウ焼き／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、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	アレルギー
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	アレルギー
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	アレルギー
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	アレルギー
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	アレルギー
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

7月 15日(月)  
↓  
7月 19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。

## 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/アスパラとしめじのソテー/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
かぼちゃコロッケ/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

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

北海道男爵のコロッ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○/北海道男爵のコロッケ○	・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

<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 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。

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

7月 22日(月)  
↓  
7月 26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。

7月 22日(月) おかず

国産鶏肉を使用したつくねをご用意しました。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	16.9 g
炭水化物	47.3 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
鮭フライ デミマソース/ビーフンの炒め物	・小麦
キャベツと豚肉の炒め物○	・小麦
大根とさつま揚げの中華煮○	・卵・小麦
玉ねぎとチンゲン菜のソテー	
野菜入り鶏つくね○	・小麦
小粒大福	・乳成分

7月 23日(火) おかず

ちくわのかおり  
天は青じそふりかけを使用しています。



成分値	
エネルギー	400 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	22.7 g
炭水化物	29.3 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉とゴーヤの炒め物/ちくわのかおり天	・小麦
タラのバジルオイル焼き/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
わかめとメンマの中華煮	・小麦
がんと椎茸の煮物	・小麦
香の物	・小麦

7月 24日(水) おかず

サバの南部焼き  
きは胡麻の風味が楽しめます。



成分値	
エネルギー	393 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	23.9 g
炭水化物	29.4 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
サバの南部焼き/れんこん肉詰めフライ/オクラのだし煮	・小麦
じゃがいもとベーコンのソース炒め○	・卵・乳成分
玉ねぎとパプリカのコンソメ煮	
きんぴらごぼう	・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	・小麦

7月 25日(木) おかず

ハンバーグは  
和風の玉子あん  
で仕上げました。



成分値	
エネルギー	404 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	22.0 g
炭水化物	36.5 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 玉子あんかけ○/カレー包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
マカロニとウインナーのケチャップ炒め	・卵・小麦
玉ねぎとオクラのおかか煮	・小麦
ブロッコリーとあげの炒め物	・小麦
こんにやくと人参の中華煮○	・小麦
りんごシロップ漬け	

7月 26日(金) おかず

甘辛い鶏肉の  
きじ焼きで箸  
がすすみます。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	25.5 g
炭水化物	28.6 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
鶏肉のきじ焼き/キャベツと玉ねぎのソテー○/春巻き	・小麦
麻婆春雨	・小麦
平サヤいんげんと人参の塩炒め	
ひじき煮	・卵・小麦
大根の中華煮○	・小麦
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 22日(月)  
↓  
7月 26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。

7月 22日(月) ごはん

こしあんを包んだ大福をご用意しました。



成分値	
エネルギー	529 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	11.4 g
炭水化物	88.5 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
肉団子 照り焼き味○	・乳成分・小麦
小松菜と豆の塩昆布煮	・小麦
じゃがいもとカリフラワーのマスタードソテー○	・卵・小麦
豆腐ナゲット○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

7月 23日(火) ごはん

NEW

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	481 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	13.7 g
炭水化物	73.9 g
カルシウム	130 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
宮城県産いわし入りハンバーグ みぞれあん/玉ねぎとパプリカの炒め物/オクラのだし煮	・小麦
こんにゃくの中華煮○	・小麦
野菜と豚肉のソース炒め○	
焼売	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

7月 24日(水) ごはん

おかずの定番、唐揚げをお楽しみください。

ドレッシング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	530 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	17.5 g
炭水化物	68.4 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
唐揚げ	・乳成分・小麦
ブロッコリーと人参のサラダ	・小麦
大根とちくわの味噌煮○	・卵・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	
ごはん○	

7月 25日(木) ごはん

国産鶏肉を使用したメンチカツはいかがですか?



成分値	
エネルギー	533 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	18.8 g
炭水化物	68.6 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
プリの塩こうじ焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの煮物	・小麦
ひじき煮○	・小麦
野菜とベーコンのカレー風炒め	・卵・乳成分・小麦
鶏メンチ○	・卵・乳成分・小麦
香の物	
ごはん○	

7月 26日(金) ごはん

かき揚げは旬のゴーヤを使用して手作りました。



成分値	
エネルギー	527 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	18.8 g
炭水化物	73.3 g
カルシウム	11 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉とごぼうのごままぶし	・小麦
根菜マリネ	
ゴーヤ入りのかき揚げ○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・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

7月 22日(月)  
↓  
7月 26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。

## 7月 22日(月) こだわり御膳

牛すき焼きには  
白菜や白滝が  
入っています。



成分値	
エネルギー	441 kcal
たんぱく質	21.5 g
脂質	22.1 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	74 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら ゆかり風味/ビーフンの炒め物/ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
牛すき焼き	・小麦
人参とさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
アスパラとあさりの塩炒め	
ひじきと大豆の甘辛煮○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
高野豆腐の和風あんかけ	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 7月 23日(火) こだわり御膳

コーンコロッケ  
はじゃがいもを  
使用せずに  
作っています。



成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	23.6 g
炭水化物	32.3 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉といんげんの塩だれ炒め○/コーンコロッケ	・小麦
ホキのムニエル/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ピーマンとハムのソテー	・乳成分
わかめと椎茸の煮物○	・小麦
大根とあげの煮物○	・小麦
芽キャベツのバジルオイル焼き	・乳成分・小麦
ちくわとツナの中華煮	・卵・小麦
香の物	

## 7月 24日(水) こだわり御膳

鶏肉でいんげ  
んと人参を巻い  
た八幡巻きをご  
用意しました。



成分値	
エネルギー	456 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	24.3 g
炭水化物	37.1 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
赤魚のいりこ味噌焼き/チンゲン菜とねぎの炒め物○/えびまるてん	・卵・小麦・えび
肉じゃが○	・小麦
アスパラとウインナーの炒め物	・卵・小麦
ブロッコリーとマカロニのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
炊き合わせ(ごぼう・人参・昆布)○	・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
ピリ辛こんにやく○	・小麦
香の物	

## 7月 25日(木) こだわり御膳

天ぷらは大人  
気のメニューで  
す。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	461 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	22.6 g
炭水化物	42.5 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぷら・さつまいも天・紅生姜入りかき揚げ)○	・小麦
タラの蒲焼き/大根と人参の炒め物○	・小麦
カリフラワーと小松菜のそぼろ炒め	・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
平サヤいんげんとちくわの煮物	・卵・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
マッシュルームとベーコンのケチャップソテー	・卵・乳成分
みかんシロップ漬け	

## 7月 26日(金) こだわり御膳

オクラのゆず風  
味はさっぱりと  
した味付けです。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	18.4 g
脂質	21.0 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉とブロッコリーの甘辛玉子炒め○/帆立風味フライ	・卵・小麦・かに
鴨つくねと野菜の中華煮○	・小麦
野菜の炒め物	・小麦
じゃがいもとウインナーのマスタードソテー○	・卵・乳成分・小麦
オクラのゆず風味	・小麦
チンゲン菜とあげの中華煮○	・小麦
なすの生姜焼き	・小麦
茶福豆	

※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22日	月	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23日	火	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
7月24日	水	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25日	木	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
7月26日	金	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

<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 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	
7月22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。