

うちの(晩)ごはん **おかずタイプ**

夕食
生協の
宅配

8月 12日(月)
↓
8月 16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 12日(月) おかず



8/12(月)のお届けはありません。

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

8月 13日(火) おかず



8/13(火)のお届けはありません。

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

8月 14日(水) おかず



豚肉はコロコロとした食感が楽しめるきくらげと合わせて炒めました。

成分値
エネルギー 409 kcal
たんぱく質 18.7 g
脂質 26.0 g
炭水化物 29.2 g
カルシウム 42 mg
食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉ときくらげの中華炒め／イカフライ	・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
大根とさつま揚げの煮物○	・卵・小麦
アスパラとあさりの塩炒め	
なすの味噌焼き	
がんもの煮物	・小麦

8月 15日(木) おかず

カレイの天ぷらは野菜おろしソースでさっぱりと食べられます。

野菜おろしソースは電子レンジで温められません。天ぷらにかけてお召し上がりください。

野菜とイカのピリ辛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 380 kcal
たんぱく質 18.6 g
脂質 20.1 g
炭水化物 31.5 g
カルシウム 76 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
カレイの天ぷら 野菜おろしソース／ピーンの炒め物／焼売	・卵・小麦
野菜とイカのピリ辛炒め	・小麦
いんげん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

8月 16日(金) おかず



国産鶏肉を使用したカツをご用意しました。

成分値
エネルギー 394 kcal
たんぱく質 17.2 g
脂質 23.9 g
炭水化物 29.1 g
カルシウム 97 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
チキンカツ○／スパゲティソテー	・小麦
豚肉と大根の炒め物○	・乳成分・小麦
わかめとえのきの中華煮○	・小麦
ピーマンとツナのケチャップ炒め	・乳成分
高野豆腐の和風あん	・小麦
みかんシロップ漬け	

※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 12日(月)
↓
8月 16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 12日(月) ごはん



8/12(月)のお届けはありません。

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

8月 13日(火) ごはん



8/13(火)のお届けはありません。

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

8月 14日(水) ごはん



しんじょはやさしい味に仕上げています。

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
きんぴらごぼう	・小麦
鶏肉のBBQ焼き／平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦
木の葉しんじょと人参の和風煮	・小麦
照り焼き肉団子○	・乳成分・小麦
ごはん○	

成分値	
エネルギー	582 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	17.3 g
炭水化物	89.2 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	2.0 g

8月 15日(木) ごはん



栗かぼちゃを使用した煮物をご用意しました。

献立名	アレルギー
ポークチャップ	・卵・乳成分・小麦
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
野菜とベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

成分値	
エネルギー	496 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	14.0 g
炭水化物	74.0 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.2 g

8月 16日(金) ごはん



ブリの幽庵焼きは国産柚子の香りが楽しめます。

献立名	アレルギー
ブリの幽庵焼き／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○	

成分値	
エネルギー	549 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	18.0 g
炭水化物	72.0 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.0 g

※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

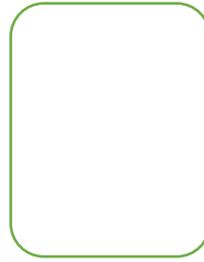
夕食
生協の
宅配

8月 12日(月)
↓
8月 16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 12日(月) こだわり御膳



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

8/12(月)のお届けはありません。

8月 13日(火) こだわり御膳



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

8/13(火)のお届けはありません。

8月 14日(水) こだわり御膳

プルコギは豚肉を使用した甘みのある炒め物です。

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 415 kcal
たんぱく質 19.5 g
脂質 23.2 g
炭水化物 34.0 g
カルシウム 46 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルギー
プルコギ○	・小麦
いかがゴロっとメンチカツ/スパゲティソテー	・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
芽キャベツのレモンペッパーソテー	・乳成分・小麦

8月 15日(木) こだわり御膳

水餃子は食欲がそえられるカレー風味に仕上げました。



成分値
エネルギー 391 kcal
たんぱく質 20.0 g
脂質 21.9 g
炭水化物 28.8 g
カルシウム 112 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルギー
ブリの西京焼き/平サヤいんげんの和風煮/枝豆コロッケ	・小麦
水餃子と野菜のカレー風煮	・卵・乳成分・小麦
野菜とたまごの炒め物	・卵・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

8月 16日(金) こだわり御膳

国産野菜入りの鶏つくねはいかがですか？



成分値
エネルギー 569 kcal
たんぱく質 22.5 g
脂質 29.9 g
炭水化物 50.7 g
カルシウム 71 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら 黒酢あんかけ/ビーフンの炒め物/かに焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉といんげんの甘辛炒め	・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
椎茸とがんもの煮物	・小麦
じゃがいもとひき肉のソテー○	
白桃シロップ漬け	

※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	
8月12日	月	8/12(月)・13(火)のお届けはありません。							
8月13日	火								
8月14日	水	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
8月15日	木	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
8月16日	金	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

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	
8月14日	水	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)」で水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。