

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。



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
こんにやくの中華煮○	・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
平サや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。