

# うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

8月 26日(月)  
↓  
8月 30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 26日(月) おかず



オムレツは定番のケチャップでお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	438 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	25.1 g
炭水化物	40.5 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ/カレーコロッケ	・乳成分・小麦
オムレツ ケチャップソース○/マカロニソテー	・卵・小麦
わかめと玉ねぎの煮物	・小麦
人参とさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
厚揚げの和風煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 8月 27日(火) おかず



ほのかな辛味が楽しめるサバのサンショウ焼きはいかがですか？

成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	20.5 g
炭水化物	35.0 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
サバのサンショウ焼き/玉ねぎとアスパラの煮物/ちくわの磯辺天ぷら	・小麦
豆腐と野菜の中華炒め	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
パプリカとメンマの炒め物	・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
香の物	

## 8月 28日(水) おかず



煮物は人気の一品です。がんもと椎茸をご用意しました。

成分値	
エネルギー	393 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂質	21.9 g
炭水化物	30.6 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ デミタソース○/スパゲティソテー/いかドーナツフライ	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーのバター風味ソテー	・乳成分
いんげんと人参の中華煮	・小麦
キャベツとささみの和風炒め○	・小麦
がんもと椎茸の煮物	・小麦
香の物	

## 8月 29日(木) おかず



国産ごぼうを使用した手作りかき揚げをお楽しみください。

成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	17.6 g
炭水化物	36.5 g
カルシウム	73 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
タラのみりん醤油焼き/平サヤいんげんの煮物/ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・小麦
ナポリタン	・卵・小麦
小松菜とひき肉の中華炒め	・小麦
こんにゃくとあげの和風煮	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
黒豆	・小麦

## 8月 30日(金) おかず



豆腐ナゲットはふんわりとした食感に仕上がっています。

成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	18.7 g
炭水化物	34.0 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
肉団子の味噌煮込み○/国産野菜の豆腐ナゲット○	・乳成分・小麦
カレイのピリ辛にんにく風味焼き/ビーフンの炒め物	・小麦
さつまいもと人参の煮物○	・小麦
ブロッコリーとベーコンの塩炒め	・卵・乳成分
大根の和風煮○	・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 26日(月)  
↓  
8月 30日(金)

8月 26日(月) ごはん

タンドリーポークの  
香りで食欲がそそ  
られます。

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	521 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	16.1 g
炭水化物	72.2 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	1.6 g

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。

献立名	アレルギー
タンドリーポーク／ビーフンの炒め物／オクラのだし煮	・卵・乳成分・小麦
切干大根の中華そば煮○	・小麦
アスパラとあさりの塩炒め	
揚げ出し豆腐	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

8月 27日(火) ごはん

豆腐ハンバー  
グは白いごは  
んにぴったり  
な照り焼きに  
しました。



成分値	
エネルギー	512 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	10.3 g
炭水化物	85.3 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	2.6 g

8月 28日(水) ごはん

サバは少しめ  
ずらしいソー  
ス煮にしまし  
た。



成分値	
エネルギー	508 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	15.4 g
炭水化物	72.7 g
カルシウム	13 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルギー
照り焼き豆腐ハンバーグ／スパゲティソース	・小麦
ブロッコリーとツナの中華炒め	・小麦
豆とキャベツのトマト煮○	・乳成分
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

献立名	アレルギー
サバのソース煮／玉ねぎとパプリカの炒め物	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
枝豆とコーンのかき揚げ	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

8月 29日(木) ごはん

ほんのり甘い  
さつまいもの  
煮物はいかが  
ですか？



成分値	
エネルギー	549 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	17.6 g
炭水化物	81.5 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	2.1 g

8月 30日(金) ごはん

牛肉が入った  
北海道男爵の  
コロッケをご用  
意しました。



成分値	
エネルギー	520 kcal
たんぱく質	18.4 g
脂質	12.8 g
炭水化物	79.6 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物	・小麦
チンゲン菜と玉ねぎの中華煮○	・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
さつまいもの煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

献立名	アレルギー
マスの香草焼き／小松菜と人参の炒め物	・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
北海道産男爵のコロッケ○／マカロニソース	・卵・乳成分・小麦
人参とこんにゃくの煮物○	・小麦
うぐいす豆	
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、玉子やさつまいも揚げ、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 26日(月)  
↓  
8月 30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 26日(月) こだわり御膳

アジフライと鶏メンチの2種盛りをお楽しみください。

アジフライには小骨が含まれているのでご注意ください。



成分値	
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	22.6 g
炭水化物	40.6 g
カルシウム	86 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
アジフライ・鶏メンチ/マカロニのソテー	・卵・乳成分・小麦
豚肉と豆のトマトソース○	・小麦
れんこんとちくわの炒め物	・卵・小麦
野菜とあさりの洋風煮	
キャベツとささみの煮物○	・小麦
大根の煮物○	・小麦
チンゲン菜の中華炒め○	・小麦
黒糖わらび餅	

## 8月 27日(火) こだわり御膳

カレーはレモンの風味とペッパーの辛味が味わえます。



成分値	
エネルギー	452 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	23.9 g
炭水化物	34.3 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	3.0 g

## 8月 28日(水) こだわり御膳

夏が旬のゴーヤを使用したゴーヤチャンプルーをご用意しました。



成分値	
エネルギー	409 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	20.0 g
炭水化物	35.9 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
ゴーヤチャンプルー○/春巻き	・卵・小麦
ホキのサンブク焼き/ビーフンの炒め物	・小麦
ブロッコリーとウインナーのハニーマスタードソテー	・卵
チンゲン菜とエリンギの中華炒め○	・小麦
さつまいものそぼろあん○	・小麦
わかめと人参の煮物	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
香の物	

## 8月 29日(木) こだわり御膳

マスと塩だれの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	432 kcal
たんぱく質	23.5 g
脂質	26.5 g
炭水化物	26.0 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	2.8 g

## 8月 30日(金) こだわり御膳

宮城県産いわし入りハンバーグはさっぱりと食べられるジンジャーソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	433 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	23.1 g
炭水化物	35.7 g
カルシウム	148 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉といんげんのソース炒め○/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
宮城県産いわし入りハンバーグ ジンジャーソース/マカロニのソテー	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの中華煮	・小麦
野菜と大豆のコンソメ煮○	
キャベツとハムの炒め物○	・乳成分・小麦
野菜の五色焼き	・卵・小麦
香の物	・小麦

献立名	アレルギー
マスの塩だれ焼き/人参とコーンのソテー○/国産鶏肉の唐揚げ○	・乳成分・小麦
麻婆春雨	・小麦
小松菜とツナの中華炒め	・小麦
アスパラとしめじの和風煮	・小麦
大根と枝豆のコンソメ煮○	
ひじきとベーコンのバター醤油風味	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの煮物	・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26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	
8月27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	
8月28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	
8月29日	木	鶏の黒酢あんかけ弁	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g	卵・小麦	
8月30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 D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26日	月	カツ煮	400 kcal	17.7 g	19.9 g	37.3 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦	
		餃子のカニあんかけ	277 kcal	19.5 g	11.8 g	23.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに	
		韓国風焼肉	268 kcal	15.8 g	13.2 g	21.5 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦	
		鯖(サバ)の胡麻照焼き	297 kcal	20.4 g	19.0 g	10.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦	
		ハンバーグカレー	295 kcal	13.2 g	13.2 g	31.0 g	2.1 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

- ※ご注文の締切は、お届け前週の水曜日となります。
- ※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。