

# うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

9月 9日(月)  
↓  
9月 13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。

## 9月 9日(月) おかず

えびまる天は揚げ玉衣を使用しています。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 388 kcal |
| たんぱく質 | 15.0 g   |
| 脂質    | 22.7 g   |
| 炭水化物  | 33.6 g   |
| カルシウム | 44 mg    |
| 食塩相当量 | 1.9 g    |

| 献立名                 | アレルギー    |
|---------------------|----------|
| 豚肉と玉子の甘辛炒め          | ・卵・小麦    |
| えびまる天               | ・卵・小麦・えび |
| ブロッコリーと玉ねぎのバター風味ソテー | ・乳成分     |
| 切干大根煮○              | ・小麦      |
| ごぼうの中華煮○            | ・小麦      |
| 小粒大福                | ・乳成分     |

## 9月 10日(火) おかず

ジャージャー麺のソースをスパゲティに合わせました。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 386 kcal |
| たんぱく質 | 20.6 g   |
| 脂質    | 18.4 g   |
| 炭水化物  | 34.7 g   |
| カルシウム | 70 mg    |
| 食塩相当量 | 2.6 g    |

| 献立名                                 | アレルギー     |
|-------------------------------------|-----------|
| カレイの粕漬け焼き/玉ねぎとチンゲン菜の炒め物/北海道男爵のコロッケ○ | ・卵・乳成分・小麦 |
| ジャージャースパゲティ                         | ・小麦・えび    |
| 大根といんげんの中華煮○                        | ・小麦       |
| ひじきの炒め煮○                            | ・小麦       |
| 焼売                                  | ・卵・小麦     |
| 香の物                                 | ・小麦       |

## 9月 11日(水) おかず

肉団子のデミグラスソースはオムレツにもよく合います。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 380 kcal |
| たんぱく質 | 13.5 g   |
| 脂質    | 21.7 g   |
| 炭水化物  | 32.8 g   |
| カルシウム | 7 mg     |
| 食塩相当量 | 3.0 g    |

| 献立名                  | アレルギー     |
|----------------------|-----------|
| 肉団子のデミグラスソース○/オムレツ○  | ・卵・乳成分・小麦 |
| ごぼうとちくわの甘辛炒め         | ・卵・小麦     |
| 青菜のおひたし              | ・小麦       |
| じゃがいもとベーコンのマスタードソテー○ | ・卵・乳成分・小麦 |
| こんにゃくと厚揚げの煮物○        | ・小麦       |
| 白桃シロップ漬け             |           |

## 9月 12日(木) おかず

なすは風味の良いおかか煮にしました。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 424 kcal |
| たんぱく質 | 19.8 g   |
| 脂質    | 23.2 g   |
| 炭水化物  | 34.8 g   |
| カルシウム | 38 mg    |
| 食塩相当量 | 2.3 g    |

| 献立名                        | アレルギー     |
|----------------------------|-----------|
| ブリの金山寺味噌焼き/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       |
| 豆のごま和えサラダ                  | ・小麦       |
| 玉ねぎとカリフラワーの洋風煮             |           |
| なすのおかか煮                    | ・小麦       |
| 香の物                        |           |

## 9月 13日(金) おかず

手作りの鶏天をお楽しみください。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 409 kcal |
| たんぱく質 | 22.1 g   |
| 脂質    | 25.8 g   |
| 炭水化物  | 26.5 g   |
| カルシウム | 68 mg    |
| 食塩相当量 | 2.0 g    |

| 献立名           | アレルギー   |
|---------------|---------|
| 鶏天/スパゲティソテー   | ・小麦     |
| 豚肉と大根の中華炒め    | ・小麦     |
| わかめとあげの和風煮    | ・小麦     |
| パプリカとハムのカレー風煮 | ・乳成分・小麦 |
| 玉子焼き○         | ・卵・小麦   |
| 香の物           |         |

※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

ごはん付きタイプ

夕食  
生協の  
宅配

9月 9日(月)  
↓  
9月 13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。

パルシステム千葉  
pal-system

## 9月 9日(月) ごはん

ハンバーグはさっぱりとした生姜風味の和風あんでお召し上がりください。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 556 kcal |
| たんぱく質 | 15.1 g   |
| 脂質    | 15.1 g   |
| 炭水化物  | 86.9 g   |
| カルシウム | 55 mg    |
| 食塩相当量 | 2.4 g    |

| 献立名                           | アレルギー   |
|-------------------------------|---------|
| ハンバーグ 生姜風味あん○/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物 | ・乳成分・小麦 |
| 野菜とメンマの中華煮                    | ・小麦     |
| カレー包み揚げ○/マカロニソテー              | ・乳成分・小麦 |
| 厚揚げと大根の煮物○                    | ・小麦     |
| 小粒大福                          | ・乳成分    |
| ごはん○                          |         |

## 9月 10日(火) ごはん

鶏肉の黒酢あんかけで食欲がそそられます。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 530 kcal |
| たんぱく質 | 19.1 g   |
| 脂質    | 14.9 g   |
| 炭水化物  | 78.7 g   |
| カルシウム | 46 mg    |
| 食塩相当量 | 2.1 g    |

| 献立名              | アレルギー   |
|------------------|---------|
| 鶏肉の黒酢あんかけ        | ・乳成分・小麦 |
| 小松菜と人参の中華炒め      | ・卵・小麦   |
| ブロッコリーとじゃがいもの塩炒め |         |
| こんにやくと人参の煮物○     | ・小麦     |
| 香の物              |         |
| ごはん○             |         |

## 9月 11日(水) ごはん

ハムカツにスパゲティの定番料理ナポリタンを添えました。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 560 kcal |
| たんぱく質 | 20.7 g   |
| 脂質    | 15.7 g   |
| 炭水化物  | 81.3 g   |
| カルシウム | 31 mg    |
| 食塩相当量 | 1.9 g    |

| 献立名                             | アレルギー   |
|---------------------------------|---------|
| カレイのサンショウ焼き/玉ねぎと人参の炒め物○/オクラのだし煮 | ・小麦     |
| キャベツとささみの和風炒め○                  | ・小麦     |
| ハムカツ/ナポリタン                      | ・乳成分・小麦 |
| ごぼうの中華煮○                        | ・小麦     |
| 黒豆                              | ・小麦     |
| ごはん○                            |         |

## 9月 12日(木) 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 | 497 kcal |
| たんぱく質 | 15.2 g   |
| 脂質    | 16.6 g   |
| 炭水化物  | 71.5 g   |
| カルシウム | 57 mg    |
| 食塩相当量 | 2.2 g    |

| 献立名                      | アレルギー     |
|--------------------------|-----------|
| 豚肉のバジルオイル焼き/玉ねぎとパプリカの炒め物 | ・卵・乳成分・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ソース炒め           | ・卵・乳成分    |
| 人参マリネ                    |           |
| 杏仁豆腐                     | ・乳成分      |
| ごはん○                     |           |

## 9月 13日(金) ごはん

タラは旨味調味料の塩こうじに漬けて焼き上げました。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 490 kcal |
| たんぱく質 | 21.8 g   |
| 脂質    | 12.0 g   |
| 炭水化物  | 72.3 g   |
| カルシウム | 29 mg    |
| 食塩相当量 | 1.7 g    |

| 献立名                       | アレルギー     |
|---------------------------|-----------|
| タラの塩こうじ焼き/平サヤいんげんと人参の炒め物○ | ・小麦       |
| 野菜と豚肉の中華炒め○               | ・小麦       |
| 野菜つくね○/マカロニソテー            | ・卵・乳成分・小麦 |
| 椎茸とがんもの煮物                 | ・小麦       |
| 香の物                       |           |
| 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・くまびし」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・くまびし」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。

# うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食  
生協の  
宅配

9月 9日(月)  
↓  
9月 13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。

## 9月 9日(月) こだわり御膳

スパイスの風味が楽しめる  
タンドリーポーク  
はいかがですか？



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 440 kcal |
| たんぱく質 | 22.6 g   |
| 脂質    | 19.6 g   |
| 炭水化物  | 43.4 g   |
| カルシウム | 60 mg    |
| 食塩相当量 | 3.3 g    |

| 献立名                              | アレルギー        |
|----------------------------------|--------------|
| タンドリーポーク/アスパラとしめじのソテー/干しえび入りかき揚げ | ・卵・乳成分・小麦・えび |
| 国産真アジのつみれ和風あん○                   | ・小麦          |
| 根菜のそぼろ炒め                         | ・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         |

## 9月 10日(火) こだわり御膳

マスタードがアクセントになった  
たいんげんとウインナーのソテー  
をご用意しました。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 441 kcal |
| たんぱく質 | 21.3 g   |
| 脂質    | 24.2 g   |
| 炭水化物  | 35.2 g   |
| カルシウム | 34 mg    |
| 食塩相当量 | 3.5 g    |

| 献立名                               | アレルギー     |
|-----------------------------------|-----------|
| サワラのバター醤油風味焼き/キャベツと人参のソテー○/BBQチキン | ・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マスタードソテー               | ・卵・小麦     |
| 根菜マリネ                             |           |
| ひじきとちくわの中華煮                       | ・卵・小麦     |
| 厚揚げの和風煮                           | ・小麦       |
| 香の物                               |           |

## 9月 11日(水) こだわり御膳

豚肉とじゃがいものレモンペッパーソテーは  
爽やかな味付けです。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 467 kcal |
| たんぱく質 | 19.6 g   |
| 脂質    | 26.2 g   |
| 炭水化物  | 37.3 g   |
| カルシウム | 36 mg    |
| 食塩相当量 | 3.3 g    |

| 献立名                    | アレルギー     |
|------------------------|-----------|
| 鮭フライ/スパゲティソテー/れんこんつくね○ | ・卵・乳成分・小麦 |
| 豚肉とじゃがいものレモンペッパーソテー○   | ・乳成分・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○        |           |
| なすの塩だれがけ               | ・小麦       |
| 杏仁豆腐                   | ・乳成分      |

## 9月 12日(木) こだわり御膳

サバは旨味調味料の塩こうじに漬けて焼き  
上げました。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 484 kcal |
| たんぱく質 | 22.4 g   |
| 脂質    | 29.4 g   |
| 炭水化物  | 33.8 g   |
| カルシウム | 65 mg    |
| 食塩相当量 | 3.3 g    |

| 献立名                   | アレルギー     |
|-----------------------|-----------|
| 回鍋肉○/北海道男爵のコロッケ○      | ・卵・乳成分・小麦 |
| サバの塩こうじ焼き/平サやいんげんの炒め物 | ・小麦       |
| がんもと椎茸の煮物             | ・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   |
| 黒豆                    | ・小麦       |

## 9月 13日(金) こだわり御膳

オクラのお浸しは白しょうゆで  
味付けをしています。



| 成分値   |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 381 kcal |
| たんぱく質 | 20.6 g   |
| 脂質    | 23.5 g   |
| 炭水化物  | 24.0 g   |
| カルシウム | 60 mg    |
| 食塩相当量 | 3.0 g    |

| 献立名                   | アレルギー  |
|-----------------------|--------|
| 八宝菜○                  | ・卵・小麦  |
| ホキの粕漬け焼き/ごぼうとちくわのきんぴら | ・卵・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ソテー       | ・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    |
| 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。

| 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  |         |       |       |          |       |
| 9月9日                | 月     | カツ丼          | 663 kcal  | 17.7 g | 13.5 g | 113.6 g | 16 mg | 3.1 g | 卵・乳成分・小麦 |       |
| 9月10日               | 火     | カレイの南蛮あんかけ弁当 | 761 kcal  | 20.9 g | 20.9 g | 117.5 g | 46 mg | 2.4 g | 卵・小麦     |       |
| 9月11日               | 水     | 鶏の唐揚げ弁当      | 1032 kcal | 33.0 g | 48.0 g | 107.7 g | 18 mg | 2.0 g | 乳成分・小麦   |       |
| 9月12日               | 木     | 天丼           | 797 kcal  | 16.9 g | 18.8 g | 136.3 g | 10 mg | 3.0 g | 小麦・えび    |       |
| 9月13日               | 金     | 回鍋肉弁当        | 813 kcal  | 21.2 g | 29.8 g | 109.7 g | 27 mg | 2.5 g | 乳成分・小麦   |       |

|                                 |                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>白飯(150g目安)</b><br>※千葉県産こしひかり | <b>おまかせサラダ(60g目安)</b><br>※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  |        |        |       |               |       |
| 9月9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。

夕食  
生協の  
宅配

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。