

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	アレルゲン
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

ジャージャー麵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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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。

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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	
こんにゃくと人参の煮物○	・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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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

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/平サヤいんげんの炒め物	・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	

<p>白飯(150g目安) ※千葉県産こしひかり</p>	<p>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。</p>
---	---

<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。