

うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

9月 2日(月)
↓
9月 6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 2日(月) おかず

大人気の天ぷらは3種盛りにしました。



成分値	
エネルギー	402 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	21.9 g
炭水化物	39.0 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルゲン
天ぷら(白身天、イカ天、オクラ天)	・小麦
ビーフンと玉子の中華炒め	・卵・小麦
玉ねぎと小松菜の洋風煮	
キャベツとさつま揚げのピリ辛炒め○	・卵・小麦
なすの中華風味	・小麦
黒糖わらび餅	

9月 3日(火) おかず

油淋鶏で食欲がそそられます。



サイドメニュー「白飯」も一緒にいかがですか？

成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	22.7 g
炭水化物	25.9 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
油淋鶏/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくの炒め物	・小麦
めかぶオクラ	・小麦
ブロッコリーとちくわのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
しそひじき	・小麦

9月 4日(水) おかず

見た目が華やかな紫キャベツのピクルスをご用意しました。



成分値	
エネルギー	396 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	21.2 g
炭水化物	32.7 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
サバの照り焼き/小松菜と人参の炒め物/揚げ餃子○	・小麦
春雨と野菜の甘辛炒め	・卵・乳成分・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
カリフラワーと枝豆の洋風煮	
さつまいもと椎茸の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

9月 5日(木) おかず

厚揚げはほのかにゆずが香る味噌煮にしました。



ドレッシングは電子レンジで温められません。豚しゃぶにかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	421 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	24.0 g
炭水化物	36.8 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚しゃぶ ごまドレッシング/イカの小判焼き	・小麦
ハムカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
わかめとツナの煮物○	・小麦
平サヤいんげんとメンマの中華炒め	・小麦
厚揚げのゆず味噌風味	
白花豆の甘煮	

9月 6日(金) おかず

人気メニューのハンバーグとカレーを組み合わせました。



成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	21.7 g
炭水化物	33.5 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ カレーソース○/スパゲティソテー/帆立風味フライ	・卵・乳成分・小麦・かに
大根と豚肉の塩昆布煮○	・小麦
ブロッコリーと人参のバター風味ソテー	・乳成分
じゃがいもとコーンのソース炒め○	
人参マリネ	
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

9月 2日(月)
↓
9月 6日(金)

9月 2日(月) ごはん

肉団子はトマトソースで洋風に仕上げました。



成分値	
エネルギー	505 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	10.3 g
炭水化物	80.9 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.5 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
肉団子のトマトソース○	・乳成分・小麦
大根とささみの洋風煮○	
サワラの金山寺味噌焼き／玉ねぎとブロッコリーの炒め物	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

9月 3日(火) ごはん

ひじきの和風サラダは生姜風味です。



成分値	
エネルギー	490 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	10.9 g
炭水化物	76.7 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	1.9 g

9月 4日(水) ごはん

甘みと辛みの両方が楽しめる鶏肉の唐揚げハニーマスタードをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	541 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	18.3 g
炭水化物	73.6 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
鶏肉の唐揚げ ハニーマスタード	・乳成分・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
ブロッコリーとエリンギの中華炒め	・小麦
厚揚げと大根の煮物○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

9月 5日(木) ごはん

カレーは天ぷらにして塩昆布入り和風あんを合わせました。



成分値	
エネルギー	554 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	18.0 g
炭水化物	78.4 g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	2.1 g

9月 6日(金) ごはん

ちくわの天ぷら衣におかかを加えました。



成分値	
エネルギー	517 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	18.0 g
炭水化物	72.3 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
プルコギ	・小麦
野菜とあげの中華煮	・小麦
炊き合わせ(車麩・こんにやく・人参)○	・小麦
ちくわのおかか揚げ	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら 塩昆布あんかけ	・小麦
小松菜とコーンの中華炒め	・小麦
スパゲティとベーコンのバター醤油風炒め	・卵・乳成分・小麦
芽キャベツのバジルソテー	・乳成分・小麦
黒豆	・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

9月 2日(月)
↓
9月 6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 2日(月) こだわり御膳

豚しゃぶは暑い季節に
ぴったりのメニューで
す。

ドレッシングは電子レ
ンジで温められません。
豚しゃぶにかけてお召
し上がりください。



成分値	
エネルギー	451 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	22.7 g
炭水化物	42.2 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚しゃぶ ごまソース○/いかの小判焼き	・小麦
まぐろカツ/スパゲティソテー	・小麦
きんぴらこんにやく	・小麦
高野豆腐の和風あんかけ	・小麦
めかぶオクラ	・小麦
ひじきとウインナーの炒め物	・卵・小麦
ブロッコリーと大豆のバター風味ソテー	・乳成分
小粒大福	・乳成分

9月 3日(火) こだわり御膳

デザートに杏仁
豆腐をお召し上
がりください。



成分値	
エネルギー	518 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	32.2 g
炭水化物	35.4 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉の香草焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物/レンコン肉詰めフライ	・卵・乳成分・小麦
赤魚の生姜煮/人参とコーンの炒め物○	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
チンゲン菜とねぎのちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
木耳の酢物	
キャベツの玉子炒め○	・卵
ピーマンとひき肉の炒め煮	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

9月 4日(水) こだわり御膳

和食の定番、
切干大根の煮
物をご用意し
ました。



成分値	
エネルギー	444 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	28.1 g
炭水化物	27.6 g
カルシウム	112 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
ホッケの柚子胡椒焼き/いんげんとあげの煮物/三角えび春巻き	・小麦・えび
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
しめじとベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
カリフラワーとパプリカの炒め物	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
つみれの中華煮	・卵・小麦
切干大根煮○	・小麦
香の物	・小麦

9月 5日(木) こだわり御膳

イカのうま塩揚
げは衣に揚げ
玉を使用してい
ます。



成分値	
エネルギー	449 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	20.4 g
炭水化物	40.8 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
サバの西京焼き/オクラのだし煮/イカのうま塩揚げ	・卵・小麦
肉団子のゆばあんかけ○	・乳成分・小麦
ブロッコリーとささみのケチャップソテー	
小松菜とミニはんぺんの和風煮	・卵・小麦
アスパラとハムのバジルソテー	・乳成分・小麦
豆と人参の中華煮	・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
香の物	・小麦

9月 6日(金) こだわり御膳

なすは相性の
良いミートソ
ースで仕上げま
した。



成分値	
エネルギー	407 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	22.9 g
炭水化物	28.9 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
青椒肉絲○/ゴーヤ入りかき揚げ	・小麦
タラの南部焼き/キャベツの炒め物○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
さつま揚げと大根の中華煮	・卵・小麦
平サヤいんげんとツナの洋風煮	
チンゲン菜のちりめん炒め○	・卵・小麦
なすのミートソース	・乳成分
しそひじき	・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2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
9月3日	火	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
9月4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
9月5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
9月6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

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 A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2日	月	デミグラスハンバーグ	272 kcal	14.0 g	10.5 g	30.3 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
		ペスカトーレ	327 kcal	18.5 g	17.2 g	24.6 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦・えび
		鶏肉と野菜の甘酢あん	300 kcal	18.8 g	14.2 g	24.1 g	2.0 g	卵・小麦・かに
		魚介のトマトコンソメと懐かしのハムカツ	235 kcal	18.2 g	12.2 g	12.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび
		シーフードカレー	282 kcal	13.4 g	17.2 g	18.5 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび

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。