

# うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

パルシステム千葉  
pal-system

夕食  
生協の  
宅配

10月 7日(月)  
↓  
10月 11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。

10月 7日(月) おかず

イカフライはお好みで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	382 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	25.5 g
炭水化物	25.9 g
カルシウム	70 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と大根の甘辛炒め/イカフライ	・小麦
キャベツとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
カリフラワーと人参のコンソメ煮	
小松菜と玉ねぎのソース炒め	
椎茸と人参の煮物○	・小麦
がんもの和風煮	・小麦

10月 8日(火) おかず

南部焼きは胡麻を使用したメニューです。胡麻の風味が楽しめます。



成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	23.4 g
炭水化物	27.0 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
サワラの南部焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物/棒餃子	・小麦
豆腐と野菜の炒め物	・乳成分・小麦
わかめと人参の中華煮○	・小麦
メンマとひき肉のピリ辛炒め○	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	・小麦

10月 9日(水) おかず

かき揚げは紅生姜入りでさっぱりとしています。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	22.8 g
炭水化物	31.9 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の塩だれ炒め/紅生姜かき揚げ	・小麦
ブロッコリーとマカロニの洋風煮	・卵・乳成分・小麦
野菜とさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
大根といんげんの中華煮○	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
香の物	

10月 10日(木) おかず

シンプルな味わいのカレイにバジルオイルがよく合います。



成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	20.6 g
炭水化物	29.6 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
カレイのバジルオイル焼き/スパゲティソテー/焼売	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉の炒め物○	・小麦
アスパラと玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
れんこんときのこの中華炒め	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
うぐいす豆	

10月 11日(金) おかず

ひじきをサラダ風に仕上げました。

野菜とイカの和風炒めは、電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	23.2 g
炭水化物	26.6 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
鶏肉の磯辺唐揚げ/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
野菜とイカの和風炒め	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
平サヤいんげんとツナのケチャップ炒め	・乳成分
厚揚げの中華煮	・小麦
りんごシロップ漬け	

※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

ごはん付きタイプ

パルシステム千葉  
pal-system

夕食  
生協の  
宅配

10月 7日(月)  
↓  
10月 11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。

## 10月 7日(月) ごはん

とんかつはさっぱりと食べられるトマトソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	547 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	16.9 g
炭水化物	82.7 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
とんかつ トマトソース	・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとベーコンのバター醤油風味ソテー	・卵・乳成分・小麦
大根の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

## 10月 8日(火) ごはん

えびまる天はえびとさかなのすり身を使用した揚げ物です。

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	524 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	17.8 g
炭水化物	72.4 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
回鍋肉	・小麦
ブロッコリーとハムのサラダ	・乳成分・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
厚揚げとこんにゃくの煮物○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

## 10月 9日(水) ごはん

ホクホクとした食感の栗かぼちゃの煮物はいかがですか？



成分値	
エネルギー	579 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	16.0 g
炭水化物	84.2 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
サバのみりん醤油焼き／小松菜と玉ねぎの煮物	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
メンチカツ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

## 10月 10日(木) ごはん

鶏肉の照り焼きはごはんによく合うおかずです。



成分値	
エネルギー	503 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	15.9 g
炭水化物	72.5 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
棒餃子／ビーフンの炒め物／オクラのだし煮	・小麦
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
鶏肉の照り焼き／いんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

## 10月 11日(金) ごはん

和食の定番、ひじき煮をご用意しました。



成分値	
エネルギー	487 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	15.5 g
炭水化物	66.1 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
ブリのサンショウ焼き／玉ねぎとパプリカの炒め物	・小麦
ブロッコリーと人参のスープ煮	
ひじき煮○	・小麦
なすのポン酢がけ	・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

10月 7日(月)  
↓  
10月 11日(金)

この献立は、天然だし、压榨一番搾り菜種油、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。

10月 7日(月) こだわり御膳

黒糖の香りが  
広がるわらび  
餅をお召し上が  
りください。



成分値	
エネルギー	441 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	22.2 g
炭水化物	43.5 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の柚子味噌炒め○	
いかかゴロっとメンチカツ/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーのケチャップ炒め	・卵
ちくわとねぎの中華炒め○	・卵・小麦
オクラとちりめんの和風煮	・卵・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
ごぼうの甘辛煮○	・小麦
黒糖わらび餅	

10月 8日(火) こだわり御膳

紫キャベツのピ  
クルスは鮮や  
かな色で見た  
目も楽しめる一  
品です。



成分値	
エネルギー	438 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	24.7 g
炭水化物	28.9 g
カルシウム	109 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉の甘辛焼き/マカロニの炒め物/枝豆コロッケ	・卵・小麦
ブリの生姜煮/平サヤいんげんの煮物	・小麦
野菜とあさりの中華炒め	・小麦
しめじとコーンのバター風味ソテー○	・乳成分
紫キャベツのピクルス	・小麦
大根のツナ煮○	
わかめとあげの和風煮	・小麦
香の物	・小麦

10月 9日(水) こだわり御膳

焼いたカレーに  
野菜入りのチリ  
ソースを合わせ  
ました。



成分値	
エネルギー	461 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	23.4 g
炭水化物	37.9 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
カレーのチリソース/ビーフンの炒め物/かに焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉とごぼうの柳川風	・卵・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
さつま揚げとこんにゃくの中華煮	・卵・小麦
野菜とハムの炒め物	・乳成分・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
じゃがいもとひき肉のソテー○	
白桃シロップ漬け	

10月 10日(木) こだわり御膳

食べ応えのあるロース  
とんかつをご用意しまし  
た。

いんげんとイカの中華炒  
めは、電子レンジで加熱  
しすぎると破裂すること  
がございますので注意  
ください。



成分値	
エネルギー	459 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	23.4 g
炭水化物	42.9 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
ロースとんかつ/マカロニのソテー/ブロッコリーの洋風煮	・乳成分・小麦
サバのごま味噌煮/根菜の煮物○	・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
ひじきの煮物	・小麦
いんげんとイカの中華炒め	・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
大根とベーコンのマスタードソテー○	・卵・乳成分・小麦
香の物	・小麦

10月 11日(金) こだわり御膳

豚肉野菜巻き  
フライはいんげ  
んとにんじんを  
使用しています。



成分値	
エネルギー	408 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	19.3 g
炭水化物	40.5 g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
マスのバターポン酢風味焼き/スパゲティソテー/豚肉野菜巻きフライ	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の洋風煮○	・卵・乳成分・小麦
しめじとメンマのソース炒め○	・小麦
豆とオクラの中華煮○	・小麦
チンゲン菜と玉子のカレー風味炒め○	・卵・小麦
こんにゃくとちくわの味噌煮○	・小麦
わかめとねぎの和風煮○	・小麦
ごま団子	

※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。

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	
10月7日	月	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
10月8日	火	鶏の黒酢あんかけ丼		1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g	卵・小麦
10月9日	水	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
10月10日	木	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
10月11日	金	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦

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 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		
10月7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)と鯛(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。