

おかずタイプ
うちの晩ごはん

夕食
生協の
宅配

9月 30日(月)
↓
10月 4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 30日(月) おかず

白身フライは
トマトソースで
さっぱりと食
べられます。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 383 kcal |
| たんぱく質 | 13.2 g |
| 脂質 | 18.1 g |
| 炭水化物 | 43.1 g |
| カルシウム | 48 mg |
| 食塩相当量 | 2.7 g |

| 献立名 | アレルギー |
|-------------------------------|-----------|
| 白身フライ トマトソース/マカロニソテー/れんこんつくね○ | ・卵・乳成分・小麦 |
| こんにやくとメンマの甘辛炒め | ・小麦 |
| 小松菜とさつま揚げの煮物 | ・卵・小麦 |
| キャベツと人参のソース炒め○ | |
| 椎茸とごぼうの中華煮○ | ・小麦 |
| 小粒大福 | ・乳成分 |

10月 1日(火) おかず

春雨サラダは
爽やかなしそ
風味です。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 388 kcal |
| たんぱく質 | 15.1 g |
| 脂質 | 24.2 g |
| 炭水化物 | 27.1 g |
| カルシウム | 45 mg |
| 食塩相当量 | 2.7 g |

| 献立名 | アレルギー |
|------------------------------------|----------|
| 豚肉の南部焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物/干しえび入りかき揚げ | ・卵・小麦・えび |
| じゃがいもとひき肉のマスタードソテー○ | ・乳成分・小麦 |
| 春雨サラダ しそ風味 | ・小麦 |
| ひじきの炒め煮○ | ・小麦 |
| なすの蒲焼き味 | ・小麦 |
| 香の物 | ・小麦 |

10月 2日(水) おかず

サバは具材入
りの金山寺味
噌を使用して
焼き上げまし
た。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 426 kcal |
| たんぱく質 | 20.0 g |
| 脂質 | 21.6 g |
| 炭水化物 | 38.4 g |
| カルシウム | 50 mg |
| 食塩相当量 | 2.6 g |

| 献立名 | アレルギー |
|----------------------------|---------|
| サバの金山寺味噌焼き/キャベツの炒め物○/メンチカツ | ・乳成分・小麦 |
| ビーフンと野菜の炒め物 | ・小麦 |
| ブロッコリーとコーンのバター風味ソテー | ・乳成分 |
| 高野豆腐の中華煮○ | ・小麦 |
| さつまいもの甘煮○ | ・小麦 |
| 香の物 | |

10月 3日(木) おかず

イカの旨塩揚
げは揚げ玉衣
になっています。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 384 kcal |
| たんぱく質 | 14.7 g |
| 脂質 | 24.6 g |
| 炭水化物 | 27.9 g |
| カルシウム | 27 mg |
| 食塩相当量 | 2.9 g |

| 献立名 | アレルギー |
|----------------------|-----------|
| ハンバーグ みぞれあん○/イカの旨塩揚げ | ・卵・乳成分・小麦 |
| カリフラワーと豚肉の中華炒め | ・小麦 |
| 青菜のお浸し | ・小麦 |
| 玉ねぎときのこのバター醤油風炒め | ・乳成分・小麦 |
| 厚揚げの和風煮 | ・小麦 |
| 香の物 | |

10月 4日(金) おかず

タンドリーチキ
ンのスパイス
の香りで食欲
がそそられま
す。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 387 kcal |
| たんぱく質 | 13.2 g |
| 脂質 | 22.6 g |
| 炭水化物 | 33.6 g |
| カルシウム | 63 mg |
| 食塩相当量 | 2.6 g |

| 献立名 | アレルギー |
|-----------------------|---------|
| タンドリーチキン/マカロニソテー/ハムカツ | ・乳成分・小麦 |
| 根菜のそぼろ炒め煮○ | ・小麦 |
| キャベツと豆のソテー○ | |
| 小松菜とちくわの中華煮 | ・卵・小麦 |
| 結び昆布と人参の和風煮○ | ・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

パルシステム千葉
pal-system

夕食
生協の
宅配

9月 30日(月)
↓
10月 4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。
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。

9月 30日(月) ごはん

豚肉のスタミナ炒めはんにくを使用して
います。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 518 kcal |
| たんぱく質 | 16.4 g |
| 脂質 | 17.0 g |
| 炭水化物 | 74.7 g |
| カルシウム | 49 mg |
| 食塩相当量 | 2.1 g |

| 献立名 | アレルギー |
|----------------|-------|
| 豚肉のスタミナ炒め | ・小麦 |
| わかめとちりめんの中華煮 | ・卵・小麦 |
| 厚揚げとカリフラワーの炒め物 | ・小麦 |
| 玉子焼き○ | ・卵・小麦 |
| 小粒大福 | ・乳成分 |
| ごはん○ | |

10月 1日(火) ごはん

ほんのり甘い
かぼちゃの
コロッケをご
用意しました。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 525 kcal |
| たんぱく質 | 22.5 g |
| 脂質 | 12.3 g |
| 炭水化物 | 78.0 g |
| カルシウム | 35 mg |
| 食塩相当量 | 1.9 g |

| 献立名 | アレルギー |
|--------------------------|-----------|
| カレーの粕漬け焼き／ブロッコリーと玉ねぎの炒め物 | ・卵・小麦 |
| オクラと豆の和風煮 | ・小麦 |
| かぼちゃコロッケ／スパゲティソテー | ・卵・乳成分・小麦 |
| 焼売 | ・卵・小麦 |
| 香の物 | ・小麦 |
| ごはん○ | |

10月 2日(水) ごはん

ハンバーグは
玉子入りの和
風あんので上
げました。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 520 kcal |
| たんぱく質 | 15.9 g |
| 脂質 | 15.1 g |
| 炭水化物 | 77.0 g |
| カルシウム | 63 mg |
| 食塩相当量 | 2.2 g |

| 献立名 | アレルギー |
|-----------------------|-----------|
| ハンバーグ 玉子あんかけ○／マカロニソテー | ・卵・乳成分・小麦 |
| 小松菜とちくわの中華炒め | ・卵・小麦 |
| 大根とツナのカレー風煮○ | ・小麦 |
| 揚げじゃが 海苔塩風味 | |
| 香の物 | ・小麦 |
| ごはん○ | |

10月 3日(木) ごはん

白いごはん
にぴったりな
油淋鶏をお
楽しみくだ
さい。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 561 kcal |
| たんぱく質 | 22.2 g |
| 脂質 | 20.9 g |
| 炭水化物 | 70.2 g |
| カルシウム | 25 mg |
| 食塩相当量 | 1.8 g |

| 献立名 | アレルギー |
|--------------------|---------|
| 油淋鶏 | ・乳成分・小麦 |
| ブロッコリーと玉ねぎのバター風味炒め | ・乳成分 |
| ごぼうとこんにゃくの甘辛煮 | ・小麦 |
| 高野豆腐の味噌煮 | ・小麦 |
| しそひじき | ・小麦 |
| ごはん○ | |

10月 4日(金) ごはん

手作りでは手
間のかかる
ピーマン肉詰
めフライをお
召し上がりく
ださい。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 494 kcal |
| たんぱく質 | 14.8 g |
| 脂質 | 14.7 g |
| 炭水化物 | 71.6 g |
| カルシウム | 22 mg |
| 食塩相当量 | 1.6 g |

| 献立名 | アレルギー |
|-----------------------|-------|
| ピーマン肉詰めフライ／ビーフンの炒め物 | ・小麦 |
| 青菜のお浸し | ・小麦 |
| サバの柚子胡椒焼き／玉ねぎとコーンの炒め物 | ・小麦 |
| 大根のコンソメ煮○ | |
| 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 30日(月)
↓
10月 4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 1日(火) こだわり御膳

ブリはコチュジャンを使用して韓国風に仕上げました。



| 成分値 |
|----------|
| エネルギー |
| 517 kcal |
| たんぱく質 |
| 22.8 g |
| 脂質 |
| 27.3 g |
| 炭水化物 |
| 44.4 g |
| カルシウム |
| 68 mg |
| 食塩相当量 |
| 3.4 g |

| 献立名 | アレルギー |
|--------------------------------|---------|
| 照り焼きハンバーグ○/スパゲティソテー/カレールー包み揚げ○ | ・乳成分・小麦 |
| ブリの韓国風煮付け/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物 | ・小麦 |
| 椎茸と木の葉しんじょの煮物 | ・小麦 |
| こんにゃくとれんこんの中華煮 | ・小麦 |
| ゆずなます○ | |
| ウインナーとキャベツのソテー○ | ・卵 |
| チンゲン菜と人参の炒め物○ | ・小麦 |
| うぐいす豆 | |

10月 3日(木) こだわり御膳

和食の定番、切干大根煮をお召し上がりください。



| 成分値 |
|----------|
| エネルギー |
| 384 kcal |
| たんぱく質 |
| 24.0 g |
| 脂質 |
| 19.0 g |
| 炭水化物 |
| 27.6 g |
| カルシウム |
| 49 mg |
| 食塩相当量 |
| 3.5 g |

| 献立名 | アレルギー |
|------------------------------|-------|
| 豚肉の塩こうじ焼き/わかめと玉ねぎの煮物/カレイの生姜煮 | ・卵・小麦 |
| ピーマン肉詰めフライ/スパゲティソテー | ・小麦 |
| ねぎ入り玉子焼き○ | ・卵・小麦 |
| 豆腐とオクラのオイスターソース煮 | ・小麦 |
| 平サヤいんげんとコーンのソテー | |
| 切干大根煮○ | ・小麦 |
| キャベツとあさりの中華炒め○ | ・小麦 |
| 香の物 | ・小麦 |

9月 30日(月) こだわり御膳

揚げたアジに大根おろし入りのあんを合わせました。



| 成分値 |
|----------|
| エネルギー |
| 474 kcal |
| たんぱく質 |
| 18.5 g |
| 脂質 |
| 27.0 g |
| 炭水化物 |
| 38.9 g |
| カルシウム |
| 55 mg |
| 食塩相当量 |
| 3.1 g |

| 献立名 | アレルギー |
|---------------------|-------|
| 豚肉と野菜の塩だれ炒め○/豆腐ステーキ | ・小麦 |
| アジのみぞれあん/ビーフンの炒め物 | ・小麦 |
| ごぼうとさつま揚げの炒め物 | ・卵・小麦 |
| ブロッコリーとハムのバター風味ソテー | ・乳成分 |
| 青菜のお浸し | ・小麦 |
| なすの蒲焼き味 | ・小麦 |
| ひじきとパプリカの中華煮 | ・小麦 |
| 黒糖わらび餅 | |

10月 2日(水) こだわり御膳

ハニーマスタードは甘みと辛みが楽しめる味付けです。



| 成分値 |
|----------|
| エネルギー |
| 384 kcal |
| たんぱく質 |
| 22.3 g |
| 脂質 |
| 19.1 g |
| 炭水化物 |
| 31.6 g |
| カルシウム |
| 20 mg |
| 食塩相当量 |
| 2.9 g |

| 献立名 | アレルギー |
|----------------------|-------|
| タラの西京焼き/ピーマンの炒め物/棒餃子 | ・小麦 |
| 豚肉と野菜のハニーマスタード炒め○ | |
| 野菜とささみのケチャップ炒め | ・乳成分 |
| カリフラワーの土佐煮 | ・小麦 |
| 人参マリネ | |
| ごぼうの煮物○ | ・小麦 |
| ちくわと枝豆の中華炒め煮 | ・卵・小麦 |
| 香の物 | ・小麦 |

10月 4日(金) こだわり御膳

食べ応えのある鹿児島県産豚肉のメンチカツをご用意しました。



| 成分値 |
|----------|
| エネルギー |
| 509 kcal |
| たんぱく質 |
| 23.4 g |
| 脂質 |
| 31.0 g |
| 炭水化物 |
| 34.8 g |
| カルシウム |
| 65 mg |
| 食塩相当量 |
| 3.5 g |

| 献立名 | アレルギー |
|-------------------|---------|
| 豚キムチ○/サワラのみりん醤油焼き | ・小麦・えび |
| 鹿児島県産豚肉メンチカツ | ・乳成分・小麦 |
| ブロッコリーとひじきの和風煮 | ・小麦 |
| ジャーマンポテト○ | ・卵・乳成分 |
| こんにゃくの柚子風味○ | ・小麦 |
| 豆と玉ねぎの中華炒め | ・小麦 |
| 厚揚げの和風あんかけ | ・小麦 |
| りんごシロップ漬 | |

※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30日 | 月 | 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 |
| 10月1日 | 火 | 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 |
| 10月2日 | 水 | 天井 | 797 kcal | 16.9 g | 18.8 g | 136.3 g | 10 mg | 3.0 g | 小麦・えび |
| 10月3日 | 木 | 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 |
| 10月4日 | 金 | 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 |

| | |
|---------------------------------|---|
| 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30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。

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

- ※ご注文の変更や休止は、前週水曜日までにご連絡ください。
- ※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。