

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  
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

## 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。  
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  
風あんでは  
仕上げました。



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、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 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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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。

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

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