

おかずタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

9月 23日(月)  
↓  
9月 27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 23日(月) おかず

厚揚げと生姜  
醤油の相性は  
抜群です。



成分値	
エネルギー	400 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	23.9 g
炭水化物	35.0 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のハニーマスタード炒め	
かぼちゃコロッケ/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
野菜の煮物	・小麦
平サヤいんげんとメンマのソース炒め	・小麦
厚揚げの生姜醤油	・小麦
小粒大福	・乳成分

9月 24日(火) おかず

ドーナツ型の  
いかとすり身  
のフライをご  
用意しました。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	21.5 g
炭水化物	34.8 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
肉団子の和風あん○/いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
大根と豚肉の炒め物○	・小麦
ブロッコリーと人参の塩炒め	
さつまいもといんげんの炒め煮○	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
りんごシロップ漬け	

9月 25日(水) おかず

トマトパスタサ  
ラダでさっぱり  
しませんか？



成分値	
エネルギー	458 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	26.5 g
炭水化物	31.4 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
ブリの照り焼き/ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○/オクラのだし煮	・小麦
豆腐と野菜の中華炒め	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
キャベツとベーコンの洋風煮○	・卵・乳成分
焼売	・卵・小麦
香の物	

9月 26日(木) おかず

和食の定番、  
ひじき煮をお  
召上がりくだ  
さい。



成分値	
エネルギー	426 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	26.1 g
炭水化物	34.1 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
豚肉のバジルオイル焼き/スパゲティソテー/コーンコロッケ	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎと小松菜のちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
枝豆とウインナーのケチャップ炒め	・卵
ひじき煮○	・小麦
なすの煮浸し	・小麦
香の物	

9月 27日(金) おかず

マスはシンプ  
ルな塩焼きに  
しました。



成分値	
エネルギー	388 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	24.1 g
炭水化物	31.1 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
マスの塩焼き/玉ねぎといんげんの炒め物/三角えび春巻き	・小麦・えび
パプリカと豚肉の中華炒め	・小麦
カリフラワーと人参のカレー風炒め	・小麦
わかめとさつま揚げの煮物	・卵・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
黒豆	・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。

# うちの晩ごはん

ごはん付きタイプ

## 夕食 生協の 宅配

9月 23日(月)  
↓  
9月 27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 23日(月) ごはん

甘辛い照り焼きハンバーグでごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	535 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	15.9 g
炭水化物	78.9 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	1.9 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	・乳成分・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
野菜の塩炒め○	
大根の中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

### 9月 24日(火) ごはん

揚げ物は人気メニューの一つです。メンチカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	538 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	15.5 g
炭水化物	76.2 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
カレイのタンドリー焼き/玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物	・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
メンチカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
ごぼうの甘辛煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

### 9月 25日(水) ごはん

さつまいもはレモンがほんのり香るよう煮込みました。



成分値	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	14.2 g
炭水化物	77.9 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉のねぎ塩だれ/小松菜と玉ねぎの炒め物	・卵・小麦
わかめと人参の中華煮○	・小麦
パプリカとウインナーのハニーマスタード炒め	・卵
さつまいものレモン煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

### 9月 26日(木) ごはん

サバの南部焼きは胡麻を使用しています。



成分値	
エネルギー	510 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	14.5 g
炭水化物	68.8 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
サバの南部焼き/きんぴらごぼう	・小麦
カリフラワーと人参の洋風煮	
野菜とハムの中華炒め○	・乳成分・小麦
がんもとこんにゃくの煮物○	・小麦
しそひじき	・小麦
ごはん○	

### 9月 27日(金) ごはん

イカとキャベツが入ったカツをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	565 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	22.7 g
炭水化物	72.3 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
ブロッコリーとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
イカキャベツカツ	・小麦
なすの青じそ風味	・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

9月 23日(月)  
↓  
9月 27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 24日(火) こだわり御膳

揚げじゃがは定番の塩味にしました。

赤魚のアクアパッツァ風には「いか」が入っています。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	415 kcal
たんぱく質	27.2 g
脂質	20.4 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
赤魚のアクアパッツァ風/スパゲティソテー	・小麦・えび
豚肉と野菜の甘辛炒め○	・小麦
こんにやくとごぼうの煮物	・小麦
いんげんとハムのソース炒め	・乳成分
揚げじゃが	
チンゲン菜とカニカマの中華炒め○	・卵・小麦・かに
高野豆腐の鶏そぼろ煮	・小麦
黒豆	・小麦

## 9月 26日(木) こだわり御膳

えび餃子はもちっとした皮を使用しています。



成分値	
エネルギー	416 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	19.5 g
炭水化物	39.2 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
マスのムニエル/アスパラと玉ねぎの炒め物/野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉の磯唐揚げ○/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
チンゲン菜とウインナーの中華炒め○	・卵・小麦
ひじきとれんこんの煮物	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	・小麦

## 9月 23日(月) こだわり御膳

ジンジャーソースの香りで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	458 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	24.6 g
炭水化物	42.9 g
カルシウム	159 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のジンジャーソース炒め○/玉子焼き○	・卵・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
小松菜とメンマの中華炒め	・小麦
オクラとツナの洋風煮	
春雨サラダ しそ風味	・小麦
大根とちくわの中華炒め煮○	・卵・小麦
椎茸と人参の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 9月 25日(水) こだわり御膳

少しめずらしい荳わかめ入りのカツはいかがですか？



成分値	
エネルギー	452 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	24.4 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	73 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め○/ホッケのサンショウ焼き	・小麦
三陸産荳わかめの磯風味カツ○/マカロニソテー	・卵・小麦・えび
小松菜とベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
かぼちゃの煮物	・小麦
平サヤいんげんとさつま揚げの中華煮	・卵・小麦
ブロッコリーとちりめんの炒め煮	・卵・小麦
なすのおかか煮	・小麦
香の物	・小麦

## 9月 27日(金) こだわり御膳

お好み焼きにはお好みで調味料をかけてお召上がりください。



成分値	
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	24.4 g
炭水化物	33.6 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と厚揚げの味噌炒め○	
サバの柚子胡椒焼き/平サヤいんげんの煮物	・小麦
マカロニと野菜のカレー風炒め	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
炊き合わせ(こんにやく・ちくわ・大根)○	・小麦
じゃがいもとツナの中華炒め○	・小麦
カリフラワーとコーンの洋風煮	
香の物	・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				
9月23日	月	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
9月24日	火	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25日	水	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	693 kcal	20.6 g	14.0 g	116.2 g	35 mg	2.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
9月26日	木	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
9月27日	金	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

<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 D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	カルシウム	食塩相当量			
9月23日	月	カツ煮	400 kcal	17.7 g	19.9 g	37.3 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦
		餃子のカニあんかけ	277 kcal	19.5 g	11.8 g	23.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
		韓国風焼肉	268 kcal	15.8 g	13.2 g	21.5 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
		鯖(サバ)の胡麻照焼き	297 kcal	20.4 g	19.0 g	10.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
		ハンバーグカレー	295 kcal	13.2 g	13.2 g	31.0 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦

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。