

# 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 14日(月)  
↓  
10月 18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 14日(月) おかず

ジャージャー  
麵のソースを  
スパゲティに  
合わせました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	19.2 g
炭水化物	44.3 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
鶏肉のハニーマスタード焼き/パプリカと玉ねぎの炒め物/メンチカツ	・乳成分・小麦
ジャージャースパゲティ	・小麦・えび
オクラと豆の洋風煮	
ごぼうとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
こんにやくと椎茸の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

10月 15日(火) おかず

ハンバーグは  
生姜入りの和  
風あんでさっ  
ぱりとした味で  
す。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	21.4 g
炭水化物	33.6 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ 生姜風味あん○/マカロニソテー/北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
キャベツとあさりのバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
ほうれん草のごま和え○	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのソテー	
大根の中華煮○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

10月 16日(水) おかず

カレー包み揚  
げの香りで食  
欲がそそられ  
ます。



成分値	
エネルギー	406 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	22.5 g
炭水化物	31.3 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルゲン
サバの蒲焼き/ごぼうと人参の炒め物/カレー包み揚げ○	・乳成分・小麦
カリフラワーといんげんの塩炒め	
切干大根の煮物○	・小麦
小松菜とパプリカの中華炒め	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
焼売	・乳成分・小麦

10月 17日(木) おかず

国産かぼちゃ  
を使用したか  
き揚げはいか  
がですか？



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	25.8 g
炭水化物	31.5 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
ブルコギ	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
わかめとしめじの煮物○	・小麦
ブロッコリーとウインナーのソース炒め	・卵
なすのポン酢がけ	・小麦
香の物	・小麦

10月 18日(金) おかず

餃子の具を油  
揚げで包んだ  
いなり餃子ご  
用意しまし  
た。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	20.0 g
炭水化物	26.2 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
カレイのムニエル/スパゲティソテー/いなり餃子	・卵・乳成分・小麦
野菜とひき肉の中華炒め	・小麦
豆のトマト煮○	・乳成分
大根とちくわの炒め煮○	・卵・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
しそひじき	・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

10月 14日(月)  
↓  
10月 18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。

10月 14日(月) ごはん

揚げじゃがは爽やかなしそ風味にしました。



成分値	
エネルギー	550 kcal
たんぱく質	14.6 g
脂質	16.5 g
炭水化物	84.7 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
肉団子の八宝菜風○	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーとコーンの洋風煮	
麻婆春雨	・小麦
揚げじゃが しそ風味	
黒糖わらび餅	
ごはん○	

10月 15日(火) ごはん

カレイの天ぷらにさっぱりとしたねぎ塩だれがよく合います。



成分値	
エネルギー	499 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	13.9 g
炭水化物	73.7 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
カレイの天ぷら ねぎ塩だれ/ピーフンの炒め物	・小麦
小松菜とベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
炊き合わせ(がんも・こんにやく・人参)○	・小麦
チヂミ○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

10月 16日(水) ごはん

お弁当の定番、手作りの唐揚げをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	532 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	19.8 g
炭水化物	66.5 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
唐揚げ	・乳成分・小麦
オクラとメンマの中華煮	・小麦
大根と人参の味噌煮○	・小麦
なすの中華風味	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

10月 17日(木) ごはん

香りの良い野菜と豚肉のバジルソテーをご用意しました。



成分値	
エネルギー	544 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	18.3 g
炭水化物	69.9 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
ブリの粕漬焼き/平サヤいんげんと人参の煮物	・卵・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉のバジルソテー	・乳成分・小麦
豆腐入りさつま揚げ	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

10月 18日(金) ごはん

デザートに白桃シロップ漬けをお召し上がりください。

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	504 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	15.8 g
炭水化物	76.0 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
豚しゃぶ ごまドレッシング	・小麦
めかぶおくら	・小麦
さつまいもごぼうのかき揚げ○	・小麦
厚揚げ 生姜醤油	・小麦
白桃シロップ漬け	
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 14日(月)  
↓  
10月 18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 14日(月) こだわり御膳

カジキマグロの香味揚げは竜田衣に仕上げました。



成分値	
エネルギー	464 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	24.6 g
炭水化物	39.3 g
カルシウム	89 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げノスパゲティソテー	・卵・小麦
豚肉とれんこんの甘辛炒め○	・小麦
玉ねぎとしめじのソース炒め	
なすの蒲焼き味	・小麦
野菜と豆腐の中華煮○	・小麦
大根とベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
ごぼうと結び昆布の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 10月 15日(火) こだわり御膳

豆の食感とごまの香りが楽しめるサラダをご用意しました。



成分値	
エネルギー	405 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	20.0 g
炭水化物	32.3 g
カルシウム	84 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
赤魚の西京焼きノ平サヤいんげんの炒め物ノイカフライ	・小麦
鴨つくねと野菜の洋風煮	・小麦
小松菜とさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
ブロッコリーとあげの煮物	・小麦
ひじきとツナのピリ辛炒め	・小麦
香の物	・小麦

## 10月 16日(水) こだわり御膳

豆腐ハンバーグは大根おろし入りの和風あんでお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	17.1 g
炭水化物	36.5 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ みぞれあんノマカロニのソテーノオムレツ○	・卵・小麦
サワラのバジルオイル焼きノ人参とコーンのソテー○	・乳成分・小麦
チンゲン菜としめじの炒め物○	・小麦
オクラとハムの中華煮	・乳成分・小麦
じゃがいもとピーマンのハニーマスタードソテー○	
カリフラワーと人参の洋風煮	
芽キャベツの煮物	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

## 10月 17日(木) こだわり御膳

すき焼き風に甘辛く味付けをしたコロッケはいかがですか？



成分値	
エネルギー	432 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	23.8 g
炭水化物	34.2 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○ノホッケのみりん醤油焼き	・乳成分・小麦
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
平サヤいんげんと小えびの煮物	・小麦・えび
ブロッコリーと玉ねぎのケチャップ炒め	・乳成分
厚揚げの中華煮	・小麦
小松菜とマッシュルームのバター風味ソテー	・乳成分
ごま昆布○	・小麦

## 10月 18日(金) こだわり御膳

揚げじゃががピリ辛風味はピリ辛なたらこふりかけを使用しています。



成分値	
エネルギー	418 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	24.8 g
炭水化物	28.9 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め○ノ肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
サバの粕漬焼きノ切干大根と椎茸の煮物○	・卵・小麦
いんげんとこんにやくの中華煮	・小麦
オクラとわかめの煮物	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
カリフラワーとちくわの炒め物	・卵・小麦
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	
日	月	メニュー	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg		食塩相当量 g
10月14日	月	さばの塩焼き弁当	789	29.5	25.2	103.7	17	2.7	小麦
10月15日	火	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	693	20.6	14.0	116.2	35	2.9	卵・乳成分・小麦・えび
10月16日	水	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	639	24.9	9.3	108.8	28	1.7	卵・乳成分・小麦・えび
10月17日	木	カツ丼	663	17.7	13.5	113.6	16	3.1	卵・乳成分・小麦
10月18日	金	カレーの南蛮あんかけ弁当	761	20.9	20.9	117.5	46	2.4	卵・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 Cセット(5個セット)			成分値					アレルギー
日	月	メニュー	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	
10月14日	月	トマト煮込みハンバーグ	272	15.2	16.5	15.6	2.8	卵・乳成分・小麦・えび
		海鮮あんかけ焼きそば	322	11.1	15.1	34.3	2.5	卵・乳成分・小麦・えび
		豚肉のチリソース	332	16.4	17.7	26.7	2.2	卵・乳成分・小麦
		帆立のバター醤油	264	22.8	12.4	15.4	1.3	乳成分・小麦
		クリームシチュー	270	20.3	12.4	19.4	1.6	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。



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。