

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

10月 28日(月)
↓
11月 1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 28日(月) おかず

天ぷらはご利用者様アンケートで一番人気のメニューです。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	11.8 g
脂質	19.2 g
炭水化物	40.9 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・オクラ天)	・小麦・えび
ビーフンの高菜炒め	・小麦
玉ねぎといんげんの洋風煮	
キャベツとさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
黒糖わらび餅	

10月 29日(火) おかず

ねばねば食感が楽しめるめかぶオクラをご用意しました。



成分値	
エネルギー	389 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	24.8 g
炭水化物	23.5 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
唐揚げ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくのそぼろ炒め	・小麦
めかぶオクラ	・小麦
ブロッコリーとちくわのバター風味ソテー	・卵・乳成分
大根の味噌煮○	・小麦
芽キャベツの煮物	・小麦

10月 30日(水) おかず

色鮮やかな紫キャベツのピクルスをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	23.0 g
炭水化物	24.2 g
カルシウム	35 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
サバの粕漬け焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物/野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
春雨と野菜の中華炒め	・卵・乳成分・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
カリフラワーと枝豆の洋風煮	
椎茸と人参の和風煮○	・小麦
香の物	・小麦

10月 31日(木) おかず

ハンバーグのデミグラスソースにかぼちゃを加えました。



成分値	
エネルギー	398 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	25.2 g
炭水化物	27.7 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ デミグラスソース○/スパゲティソテー/帆立風味フライ	・卵・乳成分・小麦・かに
大根と豚肉の煮物○	・小麦
わかめとツナの洋風煮	
平サヤいんげんとメンマの中華炒め	・小麦
厚揚げの生姜醤油	・小麦
香の物	・小麦

11月 1日(金) おかず

回鍋肉は豚肉とキャベツを使用した中華の定番料理です。



成分値	
エネルギー	401 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	23.1 g
炭水化物	33.5 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
回鍋肉	・小麦
ハムカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
ブロッコリーと人参の中華煮	・小麦
イカの小判焼き	
人参マリネ	
香の物	・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 28日(月)
↓
11月 1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 28日(月) ごはん

よもぎを使用した小粒大福をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	510 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	11.3 g
炭水化物	83.0 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
肉団子 みぞれあん○	・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
サバの生姜焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

10月 29日(火) ごはん

ピリッとさわやかなタラのサンショウ焼きをご用意しました。



成分値	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	12.2 g
炭水化物	72.8 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルゲン
タラのサンショウ焼き／キャベツと玉ねぎの炒め物○	・小麦
大根と人参の洋風煮○	
れんこんつくね○／いんげんと人参のソテー○	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの中華煮○	・小麦
香の物	
ごはん○	

10月 30日(水) ごはん

ねぎ塩唐揚げはごはんがすすむおかずです。



成分値	
エネルギー	548 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	19.8 g
炭水化物	72.1 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
ねぎ塩唐揚げ	・乳成分・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
ブロッコリーと舞茸の中華炒め	・小麦
厚揚げと結び昆布の煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

10月 31日(木) ごはん

ほんのり甘いかぼちゃコロッケをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	518 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	13.9 g
炭水化物	77.0 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
カレーのムニエル ミートソースがけ／玉ねぎと人参のソテー	・乳成分・小麦
小松菜とコーンのバター風味炒め	・乳成分
かぼちゃコロッケ／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
しそひじき	・小麦
ごはん○	

11月 1日(金) ごはん

ちくわ天の衣にゆかり(赤しそのふりかけ)を加えました。



成分値	
エネルギー	502 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	14.2 g
炭水化物	74.1 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉の粕漬焼き／ピーマンの炒め物／オクラのだし煮	・卵・小麦
野菜とあげの中華煮	・小麦
炊き合わせ(車麩・こんにやく・人参)○	・小麦
ちくわのゆかり天	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

※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

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

10月 28日(月)
↓
11月 1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 28日(月) こだわり御膳

まぐろカツには
お好みで醤油
やマヨネーズ等
をかけてくださ
い。



成分値	
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	21.3 g
炭水化物	41.5 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
プルコギ○/イカの小判焼き	・小麦
まぐろカツ/スパゲティソテー	・小麦
きんぴらこんにやく	・小麦
高野豆腐のあんかけ	・小麦
めかぶオクラ	・小麦
じゃがいもとウインナーの塩炒め○	・卵
ブロッコリーと大豆の中華炒め	・小麦
小粒大福	・乳成分

10月 29日(火) こだわり御膳

胡麻を使用した
豚肉の南部焼
きはいかがで
すか？



成分値	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	19.5 g
炭水化物	35.9 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉の南部焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物/レンコン肉詰めフライ	・卵・小麦
赤魚の中華煮/チンゲン菜と人参の炒め物○	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
ねぎとちゃんぽんの炒め物○	・小麦
木耳の酢物	
キャベツの玉子炒め○	・卵
ひじきとツナの炒め煮	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

10月 30日(水) こだわり御膳

ホッケの幽庵焼
きは柚子をトッ
ピングしていま
す。



成分値	
エネルギー	450 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	28.6 g
炭水化物	27.5 g
カルシウム	106 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
ホッケの幽庵焼き/こんにやくとあげの煮物/三角えび春巻き	・小麦・えび
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
しめじとベーコンのバジルソテー○	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとパプリカのカレー風味炒め	・小麦
玉ねぎとアスパラのコンソメ煮	
つみれの中華煮	・卵・小麦
豆と人参の炒め物	・小麦
香の物	・小麦

10月 31日(木) こだわり御膳

肉団子とかぼ
ちゃのデミグラ
スソースをお楽
しみてください。



成分値	
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	21.3 g
炭水化物	38.0 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルゲン
サバの金山寺味噌焼き/オクラのだし煮/イカ天	・小麦
肉団子とかぼちゃのデミグラスソース○	・乳成分・小麦
いんげんとささみのケチャップソテー	
小松菜とミニはんぺんの中華炒め	・卵・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
切干大根煮○	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
香の物	

11月 1日(金) こだわり御膳

国産さつまいも
を使用した手作
りのかき揚げを
ご用意しました。



成分値	
エネルギー	426 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	23.9 g
炭水化物	32.3 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のチリ炒め○/さつまいも入りかき揚げ○	・小麦
タラの蒲焼き/キャベツの炒め物○	・小麦
厚焼き玉子○	・卵・小麦
さつまいも揚げと大根の和風煮	・卵・小麦
平サヤいんげんとツナのバター風味炒め	・乳成分
チンゲン菜とちりめんの中華煮○	・卵・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
香の物	

※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、玉子やさつまいも揚げ、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	曜日	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	塩化物相当量 mg	アレルギー
10月28日	10月	月	鶏の黒酢あんかけ丼	1160	38.1	44.0	154.2	41	2.3	卵・小麦
10月29日	10月	火	ヒレカツとカレイの西京焼き弁当	683	24.9	12.7	112.4	37	2.8	卵・小麦
10月30日	10月	水	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	867	22.6	28.2	125.1	48	3.5	卵・乳成分・小麦
10月31日	10月	木	豚丼	1204	29.9	67.3	108.0	27	2.9	小麦
11月1日	11月	金	さばの塩焼き弁当	789	29.5	25.2	103.7	17	2.7	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)

※サラダは11/1(金)でお届け終了とさせていただきます。

<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
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	塩化物相当量 mg	アレルギー
10月28日	10月	デミグラスハンバーグ	272	14.0	10.5	30.3	2.2	2.1	卵・乳成分・小麦
		ペスカトーレ	327	18.5	17.2	24.6	2.1	2.1	卵・乳成分・小麦・えび
		鶏肉と野菜の甘酢あん	300	18.8	14.2	24.1	2.0	2.0	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	18.2	12.2	12.9	1.6	1.6	卵・乳成分・小麦・えび
		シーフードカレー	282	13.4	17.2	18.5	2.5	2.5	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日よりお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。