

うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

11月 4日(月)
↓
11月 8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。

11月 4日(月) おかず

豚肉のすき焼きには白滝や焼豆腐が入っています。



成分値	
エネルギー	391 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	22.7 g
炭水化物	35.4 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
豚肉のすき焼き	・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
ブロッコリーと玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
切干大根煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

11月 5日(火) おかず

サラダはフレンチドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	20.0 g
炭水化物	31.7 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
カレーの西京焼き/玉ねぎと小松菜の炒め物/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
マカロニとウインナーのナポリタン風	・卵・乳成分・小麦
大根といんげんのサラダ○	
ひじきの炒め煮○	・小麦
焼売	・卵・小麦
香の物	・小麦

11月 6日(水) おかず

なすの煮物はおかかの風味が楽しめます。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂質	21.2 g
炭水化物	34.0 g
カルシウム	11 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
肉団子のカレーソース○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
枝豆入りかき揚げ	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
じゃがいもとベーコンの塩炒め○	・卵・乳成分
なすのおかか煮	・小麦
白桃シロップ漬け	

11月 7日(木) おかず

揚げた棒餃子をご用意しました。



成分値	
エネルギー	390 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	20.3 g
炭水化物	30.2 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
ブリの柚子胡椒焼き/チンゲン菜ともやしの炒め物○/棒餃子	・小麦
あさりとピーフンの中華炒め	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
玉ねぎとカリフラワーの洋風煮	
こんにゃくとさつまいもの煮物○	・小麦
香の物	

11月 8日(金) おかず

国産鶏肉を使用したカツはいかがですか？



成分値	
エネルギー	394 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	23.3 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	116 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
チキンカツ○/スパゲティソテー	・小麦
豚肉と大根のソース炒め	
わかめと玉ねぎのサラダ	・卵・乳成分・小麦
パプリカとハムのマスタードソテー	・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・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。

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

11月 4日(月)
↓
11月 8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。

11月 4日(月) ごはん

ハンバーグはさっぱりと食べられるトマトソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	548 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	14.7 g
炭水化物	85.9 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ トマトソース○/玉ねぎと人参の炒め物	・乳成分・小麦
野菜とメンマの中華煮	・小麦
カレー包み揚げ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
大根の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

11月 5日(火) ごはん

チキン南蛮風は黒酢入りのたれを使用しています。

タルタルソースは電子レンジで温められません。チキン南蛮風にかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	574 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	20.9 g
炭水化物	75.8 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
チキン南蛮風	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとブロッコリーの塩炒め○	
もやしとちくわの中華炒め○	・卵・小麦
こんにやくと人参の煮物○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

11月 6日(水) ごはん

ハムカツにスバゲティの定番ナポリタンを添えました。



成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	8.3 g
炭水化物	83.3 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
カレイのみりん醤油焼き/根菜の煮物○/オクラのだし煮	・小麦
キャベツとささみのサラダ○	・小麦
ハムカツ/ナポリタン	・乳成分・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
うぐいす豆	
ごはん○	

11月 7日(木) ごはん

ドーナツ型のいかとすり身のフライをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	503 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	15.7 g
炭水化物	73.3 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
豚肉の味噌マスタード焼き/玉ねぎとパプリカの炒め物	・卵・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
小松菜とベーコンのソース炒め	・卵・乳成分
人参マリネ	
しそひじき	・小麦
ごはん○	

11月 8日(金) ごはん

国産野菜入りのコロッケをご用意しました。



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	11.3 g
炭水化物	74.6 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルゲン
タラの蒲焼き/平サヤいんげんと人参の炒め物○	・小麦
野菜と豚肉の中華炒め○	・小麦
野菜コロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
椎茸とがんもの煮物	・小麦
香の物	
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

11月 4日(月)
↓
11月 8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。

11月 4日(月) こだわり御膳

国産真アジつみれはスタッフ内で美味しいと好評です。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	22.6 g
炭水化物	46.0 g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉のバジルオイル焼き/ブロッコリーとしめじのソテー/かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
国産真アジつみれの中華煮○	・小麦
根菜のそぼろ炒め煮	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
チンゲン菜のツナ煮○	
さつまいもと大豆の煮物○	・小麦
黒糖わらび餅	

11月 5日(火) こだわり御膳

根菜マリネでさっぱりしませんか？



成分値	
エネルギー	460 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	24.4 g
炭水化物	39.0 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
サワラの照り焼き/キャベツと人参の炒め物○/鶏肉の金山寺味噌焼き	・小麦
かぼちゃコロッケ/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとウインナーのバター風味炒め	・卵・乳成分
根菜マリネ	
ひじきとちくわの煮物	・卵・小麦
なすの中華煮	・小麦
りんごシロップ漬け	

11月 6日(水) こだわり御膳

ジャージャー類の具を厚揚げにかけました。



成分値	
エネルギー	453 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	24.8 g
炭水化物	37.0 g
カルシウム	35 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
白身魚フライ/ビーフンの炒め物/れんこんつくね○	・卵・乳成分・小麦
豚肉とじゃがいものBBQソース炒め○	・小麦
パプリカとハムのコンソメ煮	・乳成分
わかめとメンマの中華煮	・小麦
アスパラとツナの塩炒め	
大根とチンゲン菜の炒め物○	・小麦
ジャージャー厚揚げ	・小麦・えび
香の物	

11月 7日(木) こだわり御膳

豚肉のキムタク炒めはキムチと沢庵を使用したメニューです。



成分値	
エネルギー	435 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	25.5 g
炭水化物	30.8 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉のキムタク炒め○/北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦・えび
サバの生姜焼き/平サヤいんげんの炒め物	・小麦
がんもと椎茸の煮物	・小麦
ブロッコリーとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
あさりと野菜のバター風味炒め	・乳成分
小松菜とねぎのケチャップ炒め	・乳成分
香の物	・小麦

11月 8日(金) こだわり御膳

ホキは旨味調味料の塩こうじを合わせて焼き上げました。



成分値	
エネルギー	410 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	23.1 g
炭水化物	30.9 g
カルシウム	30 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物○/ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
ホキの塩こうじ焼き/ごぼうとちくわの煮物	・卵・小麦
いんげんとマッシュルームのマスタードソテー	・乳成分・小麦
カリフラワーとベーコンのコンソメ煮	・卵・乳成分
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
わかめとちりめんの和風煮	・卵・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
黒豆	・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。

ポリューム弁当 (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			
11月4日 月	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
11月5日 火	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
11月6日 水	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
11月7日 木	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
11月8日 金	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

白飯(150g目安)

※千葉県産こしひかり

*おまかせサラダは11/1(金)のお届けをもって販売終了とさせていただきます。

<宅配便>冷凍おかず B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			
11月4日 月	メンチカツと鯖(サバ)の味噌煮	388 kcal	9.7 g	19.3 g	43.7 g	2.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・えび
	汁無し担々麺	287 kcal	17.8 g	5.2 g	42.5 g	2.2 g	2.2 g	乳成分・小麦・えび・落花生
	牛しゃぶ	264 kcal	16.1 g	16.7 g	12.2 g	1.9 g	1.9 g	乳成分・小麦
	鯖(マグロ)と鰯(ブリ)の煮合わせ	254 kcal	18.5 g	11.0 g	20.3 g	2.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
	海老グラタン	326 kcal	20.4 g	12.6 g	32.7 g	2.8 g	2.8 g	乳成分・小麦・えび・落花生

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)」・「ポリューム弁当」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
- ◇「ポリューム弁当」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。