

# うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

11月 11日(月)  
↓  
11月 15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 11日(月) おかず

アジフライは  
甘辛いチリ  
ソースでお召  
上がりくださ  
い。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 16.4 g
脂質 20.3 g
炭水化物 37.5 g
カルシウム 96 mg
食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルギー
アジフライ チリソース/ピーマンの炒め物	・小麦
キャベツと豚肉の中華炒め○	・小麦
小松菜と玉ねぎの洋風煮	
もやしとさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
小粒大福	・乳成分

11月 12日(火) おかず

ちくわの天ぶ  
ら衣におかか  
を合わせまし  
た。



成分値
エネルギー 457 kcal
たんぱく質 27.2 g
脂質 27.2 g
炭水化物 27.8 g
カルシウム 48 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と豆の炒め物	・小麦
タラのバター醤油風味焼き/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
ブロッコリーとあげの中華煮	・小麦
ちくわのおかか揚げ	・小麦
香の物	・小麦

11月 13日(水) おかず

人気メニュー  
の揚げ物から  
メンチカツをご  
用意しました。



成分値
エネルギー 424 kcal
たんぱく質 20.5 g
脂質 27.0 g
炭水化物 23.3 g
カルシウム 28 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
サバの南部焼き/メンチカツ/オクラのだし煮	・乳成分・小麦
野菜とベーコンのカレー風炒め○	・卵・乳成分・小麦
いんげんと玉ねぎのサラダ	
わかめとメンマの中華炒め	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
がんもの煮物	・小麦

11月 14日(木) おかず

クリームコロッ  
ケは寒い季節  
に食べたくなり  
ますね。



成分値
エネルギー 428 kcal
たんぱく質 14.0 g
脂質 23.0 g
炭水化物 45.2 g
カルシウム 64 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ケチャップソース○/マカロニソテー/かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
野菜とウインナーの甘辛炒め○	・卵・小麦
パプリカと玉ねぎのサラダ	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
大根と結び昆布の煮物○	・小麦
うぐいす豆	

11月 15日(金) おかず

さつまいもは  
ほんのりとレ  
モンの香りが  
楽しめます。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 9.8 g
脂質 25.2 g
炭水化物 30.7 g
カルシウム 84 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルギー
鶏肉の塩だれ焼き/玉ねぎといんげんのソテー/春巻き	・小麦
チャブチェ	・小麦
小松菜と人参の和え物	・卵・乳成分・小麦
ひじき煮	・卵・小麦
さつまいものレモン煮○	・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

パルシステム千葉  
pal-system

夕食  
生協の  
宅配

11月 11日(月)  
↓  
11月 15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 11日(月) ごはん

国産野菜と豆腐を合わせて作ったナゲットはいかがですか？



成分値	
エネルギー	519 kcal
たんぱく質	16.0 g
脂質	10.4 g
炭水化物	88.4 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
肉団子 照り焼き味○	・乳成分・小麦
野菜と豆の中華煮	・小麦
じゃがいもとカリフラワーの塩炒め○	・卵
豆腐ナゲット○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

11月 12日(火) ごはん

サバの定番料理、味噌煮はごはんによく合います。



成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	14.4 g
炭水化物	70.7 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
サバの味噌煮／わかめと玉ねぎの和風煮	・小麦
野菜とマカロニのトマト煮○	・乳成分・小麦
もやしと豚肉のピリ辛炒め○	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

11月 13日(水) ごはん

サラダはごましょうゆドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	525 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	17.9 g
炭水化物	69.1 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルギー
鶏肉の磯辺唐揚げ	・乳成分・小麦
ブロッコリーと人参のサラダ	・小麦
大根とちくわの煮物○	・卵・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
黒豆	・小麦
ごはん○	

11月 14日(木) ごはん

カレーの香りで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	492 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	14.9 g
炭水化物	66.5 g
カルシウム	70 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルギー
ブリのカレー風味焼き／玉ねぎとコーンの炒め物	・小麦
ひじき煮○	・小麦
小松菜とひき肉の中華炒め	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

11月 15日(金) ごはん

紅生姜入りかき揚げはさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	530 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	18.6 g
炭水化物	72.3 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と玉子の甘辛炒め	・卵・小麦
根菜マリネ	
紅生姜入りかき揚げ	・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	・小麦
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

こだわり御膳

夕食  
生協の  
宅配

11月 11日(月)  
↓  
11月 15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 11日 (月) こだわり御膳

小豆こしあんを使用した大福をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	473 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	24.4 g
炭水化物	46.2 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
白身魚の磯辺フライ・エビフライ/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦・えび
豚すき焼き○	・小麦
人参とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
オクラとあさりの中華煮	・小麦
ひじきと大豆の甘辛炒め○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
高野豆腐の味噌煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 11月 12日 (火) こだわり御膳

カルボナーラパスタサラダはチーズの風味が楽しめます。



成分値	
エネルギー	511 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	29.8 g
炭水化物	37.0 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ○/コーンコロケ	・小麦
ブリ大根	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
カリフラワーと豆のソテー	
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
芽キャベツのバジル焼き	・乳成分・小麦
ちくわとツナの中華炒め煮	・卵・小麦
香の物	・小麦

## 11月 13日 (水) こだわり御膳

塩こうじ入りの肉じゃがはいかがですか？



成分値	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	23.3 g
炭水化物	33.1 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
赤魚のサンショウ焼き/チンゲン菜とねぎの炒め物○/三角えび春巻き	・小麦・えび
塩こうじ肉じゃが○	・小麦
アスパラとウインナーのソース炒め	・卵
ブロッコリーとマカロニのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
おでん風煮(ごぼう・人参・結び昆布)○	・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

## 11月 14日 (木) こだわり御膳

天ぶらは食べ応えのある3種盛りです。



成分値	
エネルギー	452 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	24.6 g
炭水化物	35.4 g
カルシウム	55 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
天ぶら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぶら・さつまいも天・舞茸入りかき揚げ)○	・小麦
タラのレモンペッパー焼き/キャベツと玉ねぎの炒め物○	・乳成分・小麦
カリフラワーのそぼろ炒め	・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
平サヤいんげんとちくわの中華炒め	・卵・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
大根とハムの洋風煮○	・乳成分
香の物	

## 11月 15日 (金) こだわり御膳

ガリパタはガリックとバターの略です。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	22.0 g
炭水化物	28.9 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉とブロッコリーのガリパタ醤油風炒め○/イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
カレイの粕漬け焼き/きんぴらごぼう	・卵・小麦
ピーマンと玉ねぎの中華炒め	・小麦
じゃがいもとウインナーのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
うの花	・小麦
チンゲン菜とエリンギの煮物○	・小麦
なすの塩だれ味	・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	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11日	月	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g				小麦・えび
11月12日	火	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
11月13日	水	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
11月14日	木	豚の生姜焼き弁当	923 kcal	23.4 g	32.3 g	129.1 g	43 mg	2.5 g				乳成分・小麦
11月15日	金	鶏の黒酢あんかけ丼	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g				卵・小麦

生協のおそうざい					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	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11日	月	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g				卵・小麦・えび
11月12日	火	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ	686 kcal	25.8 g	39.0 g	67.1 g	27 mg	8.1 g				卵・乳成分・小麦
11月13日	水	三元豚ヒレカツとシューマイ	604 kcal	30.4 g	33.0 g	46.2 g	27 mg	1.8 g				卵・乳成分・小麦
11月14日	木	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g				小麦
11月15日	金	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め	355 kcal	17.8 g	16.5 g	39.8 g	156 mg	4.4 g				小麦

サイドメニュー \*白飯のみのご注文はできません

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 C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	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11日	月	トマト煮込みハンバーグ	272 kcal	15.2 g	16.5 g	15.6 g	2.8 g					卵・乳成分・小麦・えび
		海鮮あんかけ焼きそば	322 kcal	11.1 g	15.1 g	34.3 g	2.5 g					卵・乳成分・小麦・えび
		赤魚の地中海風レモンソース	212 kcal	21.0 g	11.2 g	6.8 g	1.2 g					卵・乳成分・小麦
		帆立のバター醤油	264 kcal	22.8 g	12.4 g	15.4 g	1.3 g					乳成分・小麦
		クリームシチュー	270 kcal	20.3 g	12.4 g	19.4 g	1.6 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わりで提供します。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。
- ◇「生協のおそうざい」は16種類のメニューを日替わりで提供します。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。
- ◇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、次回のお届けに返却してください(ボリューム弁当、生協のおそうざいをのぞく)。
- ◇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。



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