

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

11月 18日(月)

↓

11月 22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 18日(月) おかず

八宝菜をごはんに乗せて食べるのもおすすめです。



サイドメニュー「白飯」も一緒にいかがですか?

成分値	
エネルギー	409 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	24.5 g
炭水化物	33.0 g
カルシウム	81 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルゲン
八宝菜	・卵・小麦
かぼちゃコロッケ/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
小松菜と玉ねぎの煮物	・小麦
野菜とさつまいもの甘辛炒め○	・卵・小麦
大根の洋風煮○	
黒糖わらび餅	

11月 19日(火) おかず

ハンバーグは和風あんまで仕上げました。オムレツにも合います。



成分値	
エネルギー	410 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	22.9 g
炭水化物	31.8 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ 野菜和風あんかけ○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
豆腐とチンゲン菜の中華炒め	・小麦
カリフラワーと人参のサラダ	・卵・乳成分・小麦
ごぼうのそぼろ炒め煮	・小麦
ちくわの磯辺天	・小麦
うぐいす豆	

11月 20日(水) おかず

ふわふわ豆腐には枝豆が入っています。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	18.4 g
脂質	26.7 g
炭水化物	20.6 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
プリのみりん醤油焼き/玉ねぎと人参の炒め物/ふわふわ豆腐	・卵・小麦
豚肉とメンマの塩こうじ煮込み	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
大根とピーマンの中華炒め○	・小麦
おでん風煮(こんにやく・結び昆布)○	・小麦
香の物	・小麦

11月 21日(木) おかず

じゃがいもを使用せずにつくったコーンコロッケをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	22.7 g
炭水化物	31.4 g
カルシウム	82 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
豚ロースのトンテキ風/コーンコロッケ/スパゲティソテー	・卵・小麦
小松菜とひき肉のちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
アスパラとパプリカの塩炒め	
ひじき煮○	・小麦
椎茸と人参の煮物○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

11月 22日(金) おかず

サンショウがふわっと香るマスのはいがですか?



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	21.4 g
炭水化物	31.2 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
マスのサンショウ焼き/玉ねぎといんげんの炒め物/三角えび春巻き	・小麦・えび
じゃがいもとパプリカのバター風味ソテー○	・乳成分
枝豆とウインナーのケチャップ炒め	・卵
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
がんもの煮物	・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、玉子やさつまいも、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 18日(月)
↓
11月 22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 18日(月) ごはん

なすはポン酢でさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	496 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	13.8 g
炭水化物	75.8 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ みぞれあん○/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
チンゲン菜と人参のごま和え○	・小麦
ブロッコリーとツナのバター風味ソテー	・乳成分
なすのポン酢がけ	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

11月 19日(火) ごはん

金山寺味噌は野菜が入った具材感のある味噌です。



成分値	
エネルギー	519 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	17.2 g
炭水化物	71.2 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
サバの金山寺味噌焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物	
春雨サラダ しそ風味	・小麦
野菜とハムの塩炒め○	・乳成分
揚げじゃが	
香の物	
ごはん○	

11月 20日(水) ごはん

鶏肉の唐揚げにチリソースを合わせた鶏チリをご用意しました。



成分値	
エネルギー	528 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	17.5 g
炭水化物	76.9 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
鶏チリ	・乳成分・小麦
サイコロこんにやくの煮物○	・小麦
パプリカとウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
ごぼうと人参の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

11月 21日(木) ごはん

カレーのレモンペッパー焼きはブラックペッパーがアクセントになっています。



成分値	
エネルギー	518 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	13.0 g
炭水化物	78.3 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
カレーのレモンペッパー焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物	・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
さつまいもの洋風煮○	
香の物	・小麦
ごはん○	

11月 22日(金) ごはん

香りの良いゆずなますをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	518 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	16.7 g
炭水化物	75.0 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
豚肉ときくらげの中華炒め	・小麦
ゆずなます○	
イカキャベツカツ	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
黒豆	・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 18日(月)
↓
11月 22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 18日(月) こだわり御膳

国産のぶりとキャベツを使用したカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	498 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	29.3 g
炭水化物	40.6 g
カルシウム	162 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のマヨ醤油炒め○/玉子焼き○	・卵・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
小松菜とメンマのソース炒め	・小麦
オクラとツナの洋風煮	
春雨サラダ しそ風味	・小麦
大根と枝豆のピリ辛炒め○	・小麦
人参とちくわの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

11月 19日(火) こだわり御膳

赤魚のアクアパッツァ風に甘みのあるチェリートマトを添えました。

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	386 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	20.4 g
炭水化物	26.4 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
赤魚のアクアパッツァ風/スパゲティソテー	・小麦・えび
豚肉と野菜の中華炒め○	・小麦
いんげんとハムの塩炒め	・乳成分
きんぴらこんにやく	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
チンゲン菜とカニカマのケチャップ炒め○	・卵・乳成分・小麦・かに
さつまいもの洋風煮○	
香の物	

11月 20日(水) こだわり御膳

ホクホクとした栗かぼちゃの煮物はいかがですか？



成分値	
エネルギー	435 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	24.0 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
青椒肉絲○/ホッケの塩焼き	・小麦
三陸産荻わかめの磯風味カツ○/マカロニソテー	・卵・小麦・えび
平サヤいんげんとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
小松菜と人参のごま和え	・小麦
ブロッコリーとささみのマスタードソテー	・乳成分・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	

11月 21日(木) こだわり御膳

えび餃子もちとした皮を使用しています。



成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	23.0 g
脂質	21.9 g
炭水化物	37.7 g
カルシウム	82 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
タラの柚子胡椒焼き/いんげんと玉ねぎの炒め物/野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
国産鶏肉のチキンカツ○/スパゲティソテー	・小麦
ごぼうとちくわの炒め煮	・卵・小麦
チンゲン菜とウインナーのバター醤油風味炒め○	・卵・乳成分・小麦
ひじきとれんこんの中華煮	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
厚揚げの味噌煮	・小麦
みかんシロップ漬け	

11月 22日(金) こだわり御膳

お好み焼きにはお好みでソースやマヨネーズをかけてお召上がりください。



成分値	
エネルギー	410 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	24.3 g
炭水化物	30.6 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のトマトソース和え○/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
サバのみりん醤油焼き/平サヤいんげんの炒め物	・小麦
マカロニと野菜のバジルソテー	・乳成分・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
炊き合わせ(こんにやく・うずら卵・大根)○	・卵・小麦
わかめとツナの和風煮	・小麦
カリフラワーとエリンギの中華炒め	・小麦
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	
11月18日	月	ヒレカツとカレイの西京焼き弁当		683 kcal	24.9 g	12.7 g	112.4 g	37 mg	2.8 g	卵・小麦
11月19日	火	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当		867 kcal	22.6 g	28.2 g	125.1 g	48 mg	3.5 g	卵・乳成分・小麦
11月20日	水	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
11月21日	木	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
11月22日	金	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

生協のおそうざい(2人前)				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18日	月	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え		648 kcal	38.9 g	44.7 g	36.4 g	25 mg	3.4 g	小麦
11月19日	火	回鍋肉とハンバーグデミソース		657 kcal	30.1 g	40.2 g	45.2 g	68 mg	4.2 g	乳成分・小麦
11月20日	水	ブリの照焼と海鮮かき揚げ		646 kcal	35.7 g	42.1 g	28.3 g	33 mg	1.4 g	小麦・えび
11月21日	木	肉じゃが		465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
11月22日	金	豚肉のごましゃぶ風		383 kcal	19.4 g	22.3 g	28.8 g	81 mg	3.6 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 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	
11月18日	月	カツ煮		400 kcal	17.7 g	19.9 g	37.3 g	2.1 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	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	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	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	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」・「生協のおそうざい」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

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

11月 25日(月)
↓
11月 29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 25日(月) おかず

れんこんの食感が楽しめるつくねをご用意しました。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	17.9 g
炭水化物	42.1 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
フライ盛り合わせ(白身魚の磯辺フライ・エビフライ)/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦・えび
れんこんつくね○/人参とコーンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とちくわの中華煮	・卵・小麦
キャベツと人参のパジルソテー○	・乳成分・小麦
ごぼうの甘辛煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

11月 26日(火) おかず

国産の舞茸を使用したかき揚げをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	390 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	25.6 g
炭水化物	26.5 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
ガリバタ風ポーク/玉ねぎとインゲンの炒め物/舞茸入りかき揚げ○	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとツナの中華炒め○	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
ジャージャーなす	・小麦・えび
香の物	・小麦

11月 27日(水) おかず

おでんは寒い季節に食べたくなる一品です。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	22.0 g
炭水化物	31.2 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
サバの柚子胡椒焼き/キャベツの炒め物○/揚げ焼売	・卵・小麦
ビーフンと野菜の中華炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンの塩炒め	
おでん風煮(さつまいも・結び昆布・こんにやく)○	・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
黒豆	・小麦

11月 28日(木) おかず

ハンバーグに甘辛い照り焼きだれがよく合います。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	21.5 g
炭水化物	31.8 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
照り焼きハンバーグ○/ハムカツ	・乳成分・小麦
カリフラワーとあさりの中華炒め	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
もやしときのこのバター醤油風炒め○	・乳成分・小麦
がんもと人参の煮物○	・小麦
香の物	

11月 29日(金) おかず

デザートに白桃のシロップ漬けをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	21.8 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
鶏肉のBBQ焼き/マカロニソテー/揚げ餃子○	・小麦
根菜のそぼろ炒め煮○	・小麦
キャベツと豆のケチャップ炒め○	・乳成分
小松菜とメンマの中華煮	・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
白桃シロップ漬け	

※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

パルシステム千葉
pal-system

夕食
生協の
宅配

11月 25日(月)
↓
11月 29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。

11月 25日(月) ごはん

和食の定番、
肉じゃがはい
かがですか？



成分値	
エネルギー	524 kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	18.7 g
炭水化物	73.4 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
肉じゃが○	・小麦
わかめとちりめんの和え物	・卵・小麦
厚揚げとカリフラワーの中華炒め	・小麦
揚げ焼売	・卵・小麦
芽キャベツのレモンペッパー焼き	・乳成分・小麦
ごはん○	

11月 26日(火) ごはん

カレーは香草
を使用して洋
風に仕上げま
した。



成分値	
エネルギー	499 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	10.6 g
炭水化物	77.0 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
カレーの香草焼き／ブロッコリーと人参の炒め物	・乳成分・小麦
オクラと豆の中華煮	・小麦
かぼちゃコロッケ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

11月 27日(水) ごはん

揚げじゃがは
辛子たらこの
ふりかけで味
付けしました。



成分値	
エネルギー	539 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	14.5 g
炭水化物	83.0 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ ジンジャーソース○/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
小松菜と人参のごま和え	・小麦
もやしとツナのバター醤油風味炒め○	・乳成分・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
しそひじき	・小麦
ごはん○	

11月 28日(木) ごはん

鶏天はお好み
でポン酢やタ
ルタルソース
を合わせてお
召し上がりか
さい。



成分値	
エネルギー	530 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	19.1 g
炭水化物	66.7 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	1.2 g

献立名	アレルギー
鶏天	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのソース炒め	
ごぼうとこんにゃくの中華炒め	・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

11月 29日(金) ごはん

青菜のおひた
しはあっさり
とした食べやす
い味です。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	14.7 g
炭水化物	72.2 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
ピーマン肉詰めフライ/ビーフンの炒め物	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
サバの蒲焼き/玉ねぎとコーンの炒め物	・小麦
大根の洋風煮○	
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

11月 25日(月)
↓
11月 29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 25日(月) こだわり御膳

揚げたアジに
相性抜群のね
ぎ塩だれを合
わせました。



成分値	
エネルギー	468 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	27.5 g
炭水化物	35.9 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の四川風味炒め○/豆腐ステーキ	・小麦
アジのねぎ塩だれ/ピーマンの炒め物	・小麦
ごぼうとツナの炒め煮	・小麦
ブロッコリーとハムのソテー	・乳成分
青菜のお浸し	・小麦
なすの中華風味	・小麦
ひじきとパプリカの和風煮	・小麦
黒糖わらび餅	

11月 26日(火) こだわり御膳

国産の大根、
人参、ゆず皮を
使用したなます
をお召し上がり
ください。



成分値	
エネルギー	503 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	25.5 g
炭水化物	48.9 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
チーズインハンバーグ 照り焼き味○/スパゲティソテー/カレー包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
ブリのおかか煮/平サやいんげんと玉ねぎの炒め物	・小麦
椎茸と木の葉しんじょの和風煮	・小麦
こんにやくとれんこんの中華煮	・小麦
ゆずなます○	
ウインナーとキャベツのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
チンゲン菜と人参の炒め物○	・小麦
うぐいす豆	

11月 27日(水) こだわり御膳

ポーククリーム
シチューは寒い
季節にぴったり
な一品です。



成分値	
エネルギー	409 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	23.2 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルゲン
タラのサンゾク焼き/わかめと玉ねぎの煮物/棒餃子	・小麦
ポーククリームシチュー○	・乳成分・小麦
野菜とささみのバター風味ソテー	・乳成分
カリフラワーとコーンのソース炒め	
人参マリネ	
ごぼうの中華煮○	・小麦
ちくわと枝豆の炒め物	・卵・小麦
香の物	・小麦

11月 28日(木) こだわり御膳

ゴロっとしたか
ぼちゃが楽しめる
パンプキンサ
ラダをご用意し
ました。



成分値	
エネルギー	399 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	20.8 g
炭水化物	26.3 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
豚肉のジンジャーソース/ピーマンの炒め物/カレイの煮付け	・卵・小麦
麻婆豆腐	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
オクラとはんぺんの洋風煮	・卵・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
キャベツとあさりのソテー○	
香の物	・小麦

11月 29日(金) こだわり御膳

鹿児島県産の
豚肉を使用した
人気のメンチカ
ツはいかががで
すか？



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	30.2 g
炭水化物	34.1 g
カルシウム	78 mg
食塩相当量	3.3 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○/サワラの西京焼き	・小麦
鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
小松菜と大根の中華煮	・小麦
ジャーマンポテト○	・卵・乳成分
こんにやくの柚子風味○	・小麦
豆と玉ねぎのソース炒め	
結び昆布と人参の和風煮○	・小麦
りんごシロップ漬け	

※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。

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	
11月25日	月	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26日	火	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27日	水	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28日	木	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	
11月29日	金	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび	

生協のおそうざい(2人前)				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25日	月	鶏の唐揚げと塩焼きそば	887 kcal	43.3 g	62.9 g	38.3 g	22 mg	2.5 g	乳成分・小麦	
11月26日	火	豚肉のチンジャオロース	637 kcal	24.1 g	40.7 g	42.3 g	10 mg	8.3 g	小麦	
11月27日	水	コーンたっぷりフライとタンドリーチキン	954 kcal	45.9 g	62.6 g	55.2 g	48 mg	4.9 g	乳成分・小麦	
11月28日	木	コロコロメンチカツとシューマイ	611 kcal	23.0 g	37.4 g	52.6 g	112 mg	3.2 g	卵・乳成分・小麦	
11月29日	金	ハンバーグトマトソースとイカフライ	783 kcal	37.7 g	40.2 g	62.5 g	47 mg	4.2 g	卵・乳成分・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 A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25日	月	デミグラスハンバーグ	272 kcal	14.0 g	10.5 g	30.3 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦		
		ペスカトーレ	327 kcal	18.5 g	17.2 g	24.6 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦・えび		
		鶏肉と野菜の甘酢あん	300 kcal	18.8 g	14.2 g	24.1 g	2.0 g	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 kcal	18.2 g	12.2 g	12.9 g	1.6 g	卵・乳成分・小麦・えび		
		シーフードカレー	282 kcal	13.4 g	17.2 g	18.5 g	2.5 g	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」・「生協のおそうざい」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