

# 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
キャベツと人参のバジルソテー○	・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
ガリバタ風ポーウ/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

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
もやしとツナのパター醤油風味炒め○	・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ください。



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	アレルギー
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/ビーフンの炒め物	・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	アレルギー
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	アレルギー
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	アレルギー
豚肉のジンジャーソース/ビーマンの炒め物/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	アレルギー
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	
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