

# うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

12月 2日(月)  
↓  
12月 6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。

12月 2日(月) おかず

ピリ辛な豚肉の四川風味炒めをお楽しみください。



成分値
エネルギー 420 kcal
たんぱく質 18.0 g
脂質 28.1 g
炭水化物 26.9 g
カルシウム 75 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉の四川風味炒め/イカフライ	・小麦
キャベツとウインナーの塩炒め○	・卵
わかめと人参の和風煮○	・小麦
小松菜と玉ねぎの中華炒め	・小麦
椎茸と人参の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

12月 3日(火) おかず

ほんのり甘いさつまいもの洋風煮をご用意しました。



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 15.9 g
脂質 21.9 g
炭水化物 32.7 g
カルシウム 38 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルゲン
サワラの柚子胡椒焼き/玉ねぎと人参の炒め物/棒餃子	・小麦
豆腐と野菜の甘辛炒め	・乳成分・小麦
メンマとひき肉のソース炒め○	・小麦
パプリカとエリンギの中華煮	・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	・小麦

12月 4日(水) おかず

豚肉のスタミナ炒めはにんにくを使用しています。



成分値
エネルギー 381 kcal
たんぱく質 15.6 g
脂質 21.4 g
炭水化物 34.9 g
カルシウム 51 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉のスタミナ炒め/紅生姜かき揚げ	・小麦
ブロッコリーとベーコンのスープ煮	・卵・乳成分
人参とさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
いんげんとあさりの味噌煮	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦

12月 5日(木) おかず

カレーの香りで食欲がそそられます。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 20.0 g
脂質 20.2 g
炭水化物 29.3 g
カルシウム 50 mg
食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルゲン
カレーの粕漬け焼き/チンゲン菜と人参の和風煮○/揚げ焼売	・卵・小麦
じゃがいもとひき肉のカレー風味炒め○	・小麦
玉ねぎときのこの中華炒め○	・小麦
マカロニとアスパラのケチャップ炒め	・乳成分・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
がんもの煮物	・小麦

12月 6日(金) おかず

鶏の唐揚げにチリソースをからめた鶏チリはいかがですか？



成分値
エネルギー 386 kcal
たんぱく質 19.6 g
脂質 21.6 g
炭水化物 30.0 g
カルシウム 53 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルゲン
鶏チリ/ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
野菜とイカの中華炒め	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
小松菜とツナのバター風味ソテー	・乳成分
厚揚げの生姜醤油	・小麦
みかんシロップ漬け	

※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。



# 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

12月 2日(月)  
↓  
12月 6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。

12月 2日(月) ごはん

ゆずあんを包んだ大福をご用意しました。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	11.9 g
炭水化物	79.6 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルギー
とんかつ	・乳成分・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのサラダ	・小麦
もやしとあさりのハニーマスタード炒め○	
こんにゃくと厚揚げの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

12月 3日(火) ごはん

揚げ玉衣で包んだえびまる天はいかがですか？



成分値	
エネルギー	515 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	18.1 g
炭水化物	71.3 g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉の塩だれ炒め	・小麦
小松菜と玉子の中華炒め	・卵・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
大根の煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

12月 4日(水) ごはん

サバの照り焼きは白いごはんにぴったりのおかずです。



成分値	
エネルギー	517 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	14.5 g
炭水化物	78.3 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
サバの照り焼き/ピーマンと人参の煮物○	・小麦
にら饅頭○	・小麦
ピーマンと野菜のピリ辛炒め○	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

12月 5日(木) ごはん

さわやかな風味が楽しめる鶏肉のレモンペッパー焼きをご用意しました。



成分値	
エネルギー	533 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	18.2 g
炭水化物	74.0 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
棒餃子/スパゲティソテー/ブロッコリーの和風煮	・小麦
さつま揚げと大豆のケチャップ炒め○	・卵・乳成分・小麦
鶏肉のレモンペッパー焼き/小松菜と人参の炒め物	・乳成分・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

12月 6日(金) ごはん

ブリの幽庵焼きに国産の柚子を使用しました。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	15.8 g
炭水化物	67.5 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
ブリの幽庵焼き/キャベツとパプリカの炒め物○	・小麦
カリフラワーのそぼろ炒め	・小麦
ひじき煮○	・小麦
なすの中華煮	・小麦
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

12月 2日(月)  
↓  
12月 6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。

12月 2日(月) こだわり御膳

いかでつくったメンチカツをお楽しみください。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの調味料をかけてお召上がりください。



成分値	
エネルギー	468 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	27.5 g
炭水化物	37.3 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
回鍋肉○	・小麦
いかでゴロっとメンチカツ/ビーフンの炒め物	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーの塩炒め	・卵
ちくわとねぎの中華炒め○	・卵・小麦
オクラとちりめんの和え物	・卵・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
大根のツナ煮○	
黒糖わらび餅	

12月 3日(火) こだわり御膳

デザートにごま団子をお召上がりください。



成分値	
エネルギー	509 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	26.7 g
炭水化物	45.2 g
カルシウム	114 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ポークチャップ/マカロニソテー/枝豆コロッケ	・卵・乳成分・小麦
ブリの韓国風煮付け/平サヤいんげんの煮物	・小麦
野菜とあさりの塩炒め	
しめじとコーンの炒め物○	・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
わかめとあげの中華煮	・小麦
ごま団子	

12月 4日(水) こだわり御膳

カレーの天ぷらは野菜入りの黒酢あんできっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	481 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	21.9 g
炭水化物	48.4 g
カルシウム	73 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら 黒酢あんかけ/ビーフンの炒め物/かに焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉といんげんの甘辛炒め	・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
さつま揚げとこんにゃくの煮物	・卵・小麦
野菜とハムのソース炒め	・乳成分
なすの生姜焼き	・小麦
じゃがいもとひき肉のバター風味炒め○	・乳成分
香の物	

12月 5日(木) こだわり御膳

唐揚げとねぎ塩だれの相性は抜群です。

アスパラとイカの中華炒めは、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	486 kcal
たんぱく質	26.1 g
脂質	26.2 g
炭水化物	39.3 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の唐揚げ ねぎ塩だれ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
サバのおかか煮/根菜の煮物○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
ひじきの煮物	・小麦
アスパラとイカの中華炒め	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
大根とベーコンのケチャップソテー○	・卵・乳成分
あさり佃煮	・小麦

12月 6日(金) こだわり御膳

水餃子にはもちっとした皮を使用しています。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	21.2 g
炭水化物	30.4 g
カルシウム	72 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
マスのバジルオイル焼き/スパゲティソテー/豚肉野菜巻きフライ	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の中華煮○	・卵・乳成分・小麦
しめじとメンマの炒め物○	・小麦
豆とオクラの洋風煮○	
チンゲン菜と玉子のカレー風味炒め○	・卵・小麦
こんにゃくとちくわの味噌煮○	・小麦
わかめとねぎの和風煮○	・小麦
香の物	・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	
12月2日	月	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
12月3日	火	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
12月4日	水	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
12月5日	木	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
12月6日	金	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

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	
12月2日	月	豚肉としいたけのオイスターソース炒め		410 kcal	19.2 g	26.3 g	22.6 g	62 mg	3.7 g	小麦
12月3日	火	八宝菜		423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
12月4日	水	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
12月5日	木	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
12月6日	金	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

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

<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	食塩相当量		
12月2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	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	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	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	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	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)」・「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