

うちの**晩**ごはん **おかずタイプ**

夕食
生協の
宅配

12月 9日(月)
↓
12月 13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 9日(月) **おかず**

スパゲティは明太子のふりかけとバターフレーバーオイルで味付けしました。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	15.3 g
脂質	19.6 g
炭水化物	43.0 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の香草焼き/パプリカと玉ねぎの炒め物/メンチカツ	・乳成分・小麦
明太バター醤油風味スパゲティ○	・乳成分・小麦
オクラと豆の中華煮	・小麦
ごぼうとさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
こんにやくと椎茸の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

12月 10日(火) **おかず**

ハンバーグは冬にぴったりなホワイトソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	22.1 g
炭水化物	31.0 g
カルシウム	62 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ ホワイトソース○/マカロニソテー/北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
ミックスナムル○	・乳成分・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの洋風煮	
大根の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

12月 11日(水) **おかず**

国産の切干大根を使用した煮物をご用意しました。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	21.9 g
炭水化物	32.2 g
カルシウム	68 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
サバの照り焼き/ごぼうと人参の炒め物/カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
カリフラワーといんげんのケチャップ炒め	・乳成分
切干大根の煮物○	・小麦
小松菜とパプリカの中華炒め	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	

12月 12日(木) **おかず**

豚肉と生姜の相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	26.1 g
炭水化物	31.2 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
わかめとしめじの中華煮○	・小麦
ブロッコリーとウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
なすの味噌焼き	
がんもの煮物	・小麦

12月 13日(金) **おかず**

ささみとチーズの旨味が楽しめるカツはいかがですか？



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	23.3 g
脂質	20.0 g
炭水化物	27.0 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
カレイのレモンベッパー焼き/スパゲティソテー/ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
小松菜と玉ねぎのそぼろ炒め	・小麦
豆のトマト煮○	・乳成分
大根とちくわの中華炒め煮○	・卵・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
ごま昆布○	・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

12月 9日(月)
↓
12月 13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。

12月 9日(月) ごはん

ブロッコリーとコーンのサラダはごま風味ドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	13.8 g
炭水化物	77.6 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
肉団子のスープ煮○	・乳成分・小麦
ブロッコリーとコーンのサラダ	・小麦
麻婆春雨	・小麦
揚げじゃが 海苔塩風味	
芽キャベツのバジルソテー	・乳成分・小麦
ごはん○	

12月 10日(火) ごはん

おでんは寒い季節に食べたくなるメニューです。

野菜おろしソースは電子レンジで温められません。カレイの天ぷらにかけて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	17.4 g
脂質	14.4 g
炭水化物	73.4 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
カレイの天ぷら 野菜おろしソース/ビーフンの炒め物	・小麦
小松菜とベーコンのバター風味炒め	・卵・乳成分
おでん風煮(がんも・こんにやく・人参)○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

12月 11日(水) ごはん

甘みと辛みが楽しめる唐揚げのハニーマスタードソースをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	556 kcal
たんぱく質	20.3 g
脂質	22.1 g
炭水化物	66.9 g
カルシウム	16 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
唐揚げ ハニーマスタードソース	・乳成分・小麦
うの花	・小麦
大根と人参の洋風煮○	
なすの中華風味	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

12月 12日(木) ごはん

手作りでは手間のかかるれんこん肉詰めフライをご用意しました。



成分値	
エネルギー	526 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	17.2 g
炭水化物	71.5 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
ブリの金山寺味噌焼き/もやしと人参の煮物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
カリフラワーと豚肉の中華炒め	・小麦
豆腐入りさつま揚げ	・卵・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

12月 13日(金) ごはん

厚揚げにジャージャー類の具を合わせました。



成分値	
エネルギー	492 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	14.7 g
炭水化物	75.9 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
豚肉のすき焼き風煮込み	・小麦
オクラとメンマの中華炒め	・小麦
さつまいもとごぼうのかき揚げ○	・小麦
ジャージャー厚揚げ	・小麦・えび
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・ウィンナー等)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

こたわり御膳

夕食
生協の
宅配

12月 9日(月)
↓
12月 13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 9日(月) こたわり御膳

カジキマグロの香味揚げは竜田衣になっています。



成分値	
エネルギー	454 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	24.7 g
炭水化物	36.2 g
カルシウム	88 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げ/スパゲティソテー	・卵・小麦
豚肉とれんこんのカレー風炒め○	・小麦
玉ねぎとしめじのソテー	
なすのおかか醤油	・小麦
野菜と豆腐の中華炒め○	・小麦
大根とベーコンの洋風煮○	・卵・乳成分
ごぼうと結び昆布の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

12月 10日(火) こたわり御膳

豆の食感とごまの風味が楽しめるサラダをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	21.2 g
炭水化物	36.6 g
カルシウム	79 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
赤魚のサンソク焼き/平サヤいんげんの炒め物/イカフライ	・小麦
鴨つくねと野菜の中華煮	・小麦
小松菜とさつま揚げの甘辛炒め	・卵・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
ブロッコリーとあげのソース炒め	
ひじきとツナの和風煮	・小麦
香の物	

12月 11日(水) こたわり御膳

ハンバーグはゆば入りの和風あんで仕上げました。



成分値	
エネルギー	448 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	21.8 g
炭水化物	38.4 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ゆばあんかけ○/マカロニのソテー/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
サワラの南部焼き/人参とコーンのソテー○	・小麦
チンゲン菜としめじの炒め物○	・小麦
オクラとハムの洋風煮	・乳成分
じゃがいもとピーマンのケチャップ炒め○	・乳成分
カリフラワーとちくわの中華煮	・卵・小麦
芽キャベツの煮物	・小麦
黒豆	・小麦

12月 12日(木) こたわり御膳

豚肉と豆の炒め物にはんにくを使用したペペロン風味にしました。



成分値	
エネルギー	444 kcal
たんぱく質	21.7 g
脂質	25.0 g
炭水化物	34.4 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と豆のペペロン風炒め○/ホッケの照り焼き	・小麦
すき焼き風コロケ	・乳成分・小麦
ごぼうと人参の炒め物	・小麦
平サヤいんげんと小えびの中華炒め	・小麦・えび
ブロッコリーと玉ねぎの洋風煮	
厚揚げの味噌煮	・小麦
小松菜とマッシュルームのバター風味炒め	・乳成分
香の物	

12月 13日(金) こたわり御膳

サバは塩こうじに漬けて焼き上げました。



成分値	
エネルギー	464 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	29.1 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の黒酢和え○/肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
サバの塩こうじ焼き/切干大根と椎茸の煮物○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
マカロニのクリーム和え○	・卵・乳成分・小麦
オクラとわかめの中華煮	・小麦
揚げじゃが かおり風味	
こんにやくと人参のピリ辛煮○	・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9日	月	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
12月10日	火	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
12月11日	水	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
12月12日	木	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
12月13日	金	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

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9日	月	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
12月10日	火	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
12月11日	水	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
12月12日	木	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
12月13日	金	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 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 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	カルシウム	食塩相当量				
12月9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」・「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。

夕食
生協の
宅配

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