

2024年度「生協のおそうざい」献立スケジュール

「生協のおそうざい」 日替わり ※2024年11月現在		11/4週	11/11週	11/18週	11/25週	12/2週	12/9週	12/16週	12/23週
①	コーンたっぷりフライとタンドリーチキン	5(火)			27(水)			19(木)	
②	コロコロメンチカツとシューマイ	6(水)			28(木)			20(金)	
③	ハンバーグトマトソースとイカフライ	7(木)			29(金)				23(月)
④	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	8(金)				2(月)			24(火)
⑤	八宝菜		11(月)			3(火)			25(水)
⑥	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ		12(火)			4(水)			26(木)
⑦	三元豚ヒレカツとシューマイ		13(水)			5(木)			27(金)
⑧	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)		14(木)			6(金)			
⑨	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め		15(金)				9(月)		
⑩	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え			18(月)			10(火)		
⑪	回鍋肉とハンバーグデミソース			19(火)			11(水)		
⑫	ブリの照焼と海鮮かき揚げ			20(水)			12(木)		
⑬	肉じゃが			21(木)			13(金)		
⑭	豚肉のごましゃぶ風			22(金)				16(月)	
⑮	鶏の唐揚げと塩焼きそば				25(月)			17(火)	
⑯	豚肉のチンジャオロース	4(月)			26(火)			18(水)	

\*16種類のおそうざいを日替わりで1種類ずつ企画します。

メニューごとにお届け日が決まっています。予めご了承ください。

\*材料の調達都合によりメニューが変更になる場合がございます。

[問い合わせ先] パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

電話：0120-228-566

[受付時間] 月～金 10:00～18:30

2024年度「生協のおそうざい」献立スケジュール

「生協のおそうざい」 日替わり ※2024年11月現在		1/6週	1/13週	1/20週	1/27週	2/3週	2/10週	2/17週	2/24週
①	コーンたっぷりフライとタンドリーチキン		17(金)				10(月)		
②	コロコロメンチカツとシューマイ			20(月)			11(火)		
③	ハンバーグトマトソースとイカフライ			21(火)			12(水)		
④	豚肉としいたけのオイスターソース炒め			22(水)			13(木)		
⑤	八宝菜			23(木)			14(金)		
⑥	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ			24(金)				17(月)	
⑦	三元豚ヒレカツとシューマイ				27(月)			18(火)	
⑧	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	6(月)			28(火)			19(水)	
⑨	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め	7(火)			29(水)			20(木)	
⑩	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え	8(水)			30(木)			21(金)	
⑪	回鍋肉とハンバーグデミソース	9(木)			31(金)				24(月)
⑫	ブリの照焼と海鮮かき揚げ	10(金)				3(月)			25(火)
⑬	肉じゃが		13(月)			4(火)			26(水)
⑭	豚肉のごましゃぶ風		14(火)			5(水)			27(木)
⑮	鶏の唐揚げと塩焼きそば		15(水)			6(木)			28(金)
⑯	豚肉のチンジャオロース		16(木)			7(金)			

\*16種類のおそうざいを日替わりで1種類ずつ企画します。

メニューごとにお届け日が決まっています。予めご了承ください。

\*材料の調達都合によりメニューが変更になる場合がございます。

[問い合わせ先] パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

電話：0120-228-566

[受付時間] 月～金 10:00～18:30

2024年度「生協のおそうざい」献立スケジュール

	「生協のおそうざい」 日替わり ※2024年11月現在	3/3週	3/10週	3/17週	3/24週	3/31週
①	コーンたっぷりフライとタンドリーチキン	4(火)			26(水)	
②	コロコロメンチカツとシューマイ	5(水)			27(木)	
③	ハンバーグトマトソースとイカフライ	6(木)			28(金)	
④	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	7(金)				31(月)
⑤	八宝菜		10(月)			1(火)
⑥	豚肉の唐揚げ 野菜黒酢あんかけ		11(火)			2(水)
⑦	三元豚ヒレカツとシューマイ		12(水)			3(木)
⑧	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)		13(木)			4(金)
⑨	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め		14(金)			
⑩	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え			17(月)		
⑪	回鍋肉とハンバーグデミソース			18(火)		
⑫	ブリの照焼と海鮮かき揚げ			19(水)		
⑬	肉じゃが			20(木)		
⑭	豚肉のごましゃぶ風			21(金)		
⑮	鶏の唐揚げと塩焼きそば				24(月)	
⑯	豚肉のチンジャオロース	3(月)			25(火)	

\*16種類のおそうざいを日替わりで1種類ずつ企画します。

メニューごとにお届け日が決まっています。予めご了承ください。

\*材料の調達都合によりメニューが変更になる場合がございます。

[問い合わせ先] パルシステム千葉 夕食宅配受付センター

電話：0120-228-566

[受付時間] 月～金 10:00～18:30

「生協のおそうざい」商品リスト

	「生協のおそうざい」 日替わり ※2024年11月現在	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	アレルギー
①	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
②	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
③	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
④	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
⑤	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
⑥	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
⑦	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
⑧	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
⑨	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
⑩	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	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	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
⑬	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
⑭	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
⑮	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
⑯	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

\*16種類のおそうざいを日替わりで1種類ずつ企画します。メニューごとにお届け日が決まっています。予めご了承ください。

\*材料の調達都合によりメニューが変更になる場合がございます。

【問い合わせ先】 パルシステム千葉 夕食宅配受付センター 電話：0120-228-566 【受付時間】 月～金 10：00～18：30