

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

1月 13日(月)
↓
1月 17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。

1月 13日(月) おかず

冬に人気のパンプキンサラダをご用意しました。

アジフライには小骨が含まれているのでご注意ください。

野菜おろしソースは電子レンジで温められません。アジフライにかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	412 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	24.9 g
炭水化物	36.1 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
アジフライ 野菜おろしソース/ビーフンの炒め物○	・小麦
キャベツと豚肉のピリ辛味噌炒め○	・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
もやしとさつま揚げのソース炒め○	・卵・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
小粒大福	・乳成分

1月 14日(火) おかず

ちくわ天の衣におかかを合わせました。



成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	25.0 g
炭水化物	32.3 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のBBQソース炒め/にら馒头○	・小麦
たらの香草焼き/スパゲティソテーうの花	・乳成分・小麦
ブロッコリーとじゃがいもの中華煮	・小麦
ちくわのおかか揚げ	・小麦
香の物	・小麦

1月 15日(水) おかず

デザートに杏仁豆腐はいかがですか？



成分値	
エネルギー	407 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	25.9 g
炭水化物	26.6 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
サバの金山寺味噌焼き/メンチカツ/オクラのだし煮	・乳成分・小麦
野菜とベーコンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎのサラダ	・小麦
わかめとメンマの中華煮	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

1月 16日(木) おかず

メインはハンバーグとかにクリームコロッケで食べ応えがあります。



成分値	
エネルギー	397 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	21.7 g
炭水化物	39.7 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ ジンジャーソース/マカロニソテー/かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
野菜とウインナーのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
パプリカとブロッコリーのごまサラダ	
きんぴらごぼう	・小麦
なすと椎茸の煮物	・小麦
香の物	・小麦

1月 17日(金) おかず

野菜のキーマカレー風で食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	26.4 g
炭水化物	26.8 g
カルシウム	76 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の照り焼き/もやしとツナのソテー○/春巻き	・小麦
野菜のキーマカレー風○	・小麦
小松菜とハムのサラダ	・卵・乳成分・小麦
ひじき煮	・卵・小麦
大根の洋風煮○	
黒豆	・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

パルシステム千葉
pal-system

1月13日(月) ごはん

夕食
生協の
宅配

1月13日(月)
↓
1月17日(金)

肉団子はさっぱりとした味のトマトソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	509 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	11.5 g
炭水化物	83.4 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	2.5 g

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。

献立名	アレルゲン
肉団子のトマトソース○	・乳成分・小麦
野菜と豆の煮物○	・小麦
じゃがいもとカリフラワーの中華炒め○	・卵・小麦
ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

1月14日(火) ごはん

パスタ(ペンネ)を濃厚なカルボナーラソースで和えました。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	17.9 g
炭水化物	65.4 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
サバの粕漬け焼き/わかめと玉ねぎの和風煮○	・卵・小麦
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
もやしと豚肉のピリ辛炒め○	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	
ごはん○	

1月15日(水) ごはん

お弁当の定番おかず、唐揚げをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	541 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	20.1 g
炭水化物	68.7 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルゲン
唐揚げ	・乳成分・小麦
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
大根とブロッコリーの中華炒め○	・卵・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	・小麦
ごはん○	

1月16日(木) ごはん

小松菜とひき肉のソテーは爽やかな風味のバジルソースを使用しました。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	16.4 g
炭水化物	66.1 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
ブリの塩こうじ焼き/玉ねぎとコーンの炒め物○	・小麦
ひじき煮○	・小麦
小松菜とひき肉のバジルソテー	・乳成分・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

1月17日(金) ごはん

NEW
ごま香る根菜サラダはごまの風味とお酢のさっぱり感が楽しめます。



成分値	
エネルギー	544 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	19.9 g
炭水化物	71.6 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉と玉子の塩だれ炒め	・卵・小麦
ごま香る根菜サラダ	・小麦
干しえび入りかき揚げ○	・小麦・えび
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

※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

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

1月 13日(月)
↓
1月 17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。

1月 14日(火) こだわり御膳

角切りのさつまいもを使用したサラダをご用意しました。



成分値	
エネルギー	500 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	29.1 g
炭水化物	39.2 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の塩だれ炒め○/コーンコロッセ	・小麦
ブりの生姜煮/大根の煮物○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
カリフラワーと豆のソテー	
さつまいもサラダ○	・卵・乳成分・小麦
芽キャベツのバジルオイル焼き	・乳成分・小麦
ちくわとツナの中華煮	・卵・小麦
しそひじき	・小麦

1月 16日(木) こだわり御膳

コリコリとした食感が楽しめる中華くらげはいかがですか？



成分値	
エネルギー	452 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	22.9 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぷら・さつまいも天・紅生姜入りかき揚げ)○	・小麦
タラの照り焼き/キャベツと玉ねぎの炒め物○	・小麦
カリフラワーとチンゲン菜のそぼろ炒め	・小麦
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
平サヤいんげんとちくわの中華炒め	・卵・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
大根とハムの洋風煮○	・乳成分
香の物	

1月 13日(月) こだわり御膳

人気のフライは2種盛りになりました。



成分値	
エネルギー	497 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	27.2 g
炭水化物	45.4 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
白身魚の磯辺フライ・エビフライ/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦・えび
牛すき焼き	・小麦
人参とさつまいもの中華炒め○	・卵・小麦
オクラとあさりの洋風煮	
ひじきと大豆の甘辛炒め○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
高野豆腐のあんかけ	・小麦
小粒大福	・乳成分

1月 15日(水) こだわり御膳

鶏肉の八幡巻きは人参といんげんを使用しています。



成分値	
エネルギー	431 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	23.2 g
炭水化物	36.3 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
赤魚の西京焼き/小松菜とねぎの炒め物/大葉春巻き	・小麦
肉じゃが○	・小麦
アスパラとウインナーのソース炒め	・卵
ブロッコリーとマカロニのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
おでん風煮(ごぼう・人参・結び昆布)○	・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
白桃シロップ漬け	

1月 17日(金) こだわり御膳

揚げ玉衣を使用したえびまる天をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	438 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	23.4 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉とブロッコリーの柚子味噌炒め○/えびまる天	・卵・小麦・えび
カレイのサンショウ焼き/きんぴらごぼう	・小麦
ピーマンと玉ねぎの中華炒め	・小麦
じゃがいもとウインナーのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
うの花	・小麦
小松菜とエリンギの煮物	・小麦
なすの蒲焼味	・小麦
香の物	

※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、玉子やさつまいも揚げ、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。

ポリューム弁当 (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			
1	月	13	日	月	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
1	月	14	日	火	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
1	月	15	日	水	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
1	月	16	日	木	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
1	月	17	日	金	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

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			
1	月	13	日	月	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
1	月	14	日	火	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
1	月	15	日	水	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
1	月	16	日	木	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
1	月	17	日	金	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

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(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		
1	月	13	日	月	穴子のとろとろ卵とじ	275 kcal	18.9 g	16 g	17.3 g	2.2 g	卵・小麦
					牛しゃぶ	285 kcal	17.3 g	16 g	22.4 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
					赤魚の地中海レモンソース	274 kcal	17.9 g	15.9 g	19.6 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
					トマト煮込みハンバーグ	273 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
					鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	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)」・「ポリューム弁当」・「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。
- ◇「ポリューム弁当」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(ポリューム弁当、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