

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

12月23日(月)
↓
12月27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23日(月) おかず

人気の天ぶらは3種盛りになりました。



成分値	
エネルギー	417 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	22.9 g
炭水化物	41.5 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・オクラ天)	・小麦・えび
ビーフンのカレー風炒め○	・小麦
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
キャベツとさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
小粒大福	・乳成分

12月24日(火) おかず

豚キムチはほどよい辛味に仕上げています。



成分値	
エネルギー	405 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	23.1 g
炭水化物	34.3 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
豚キムチ	・小麦・えび
ハムカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
わかめとツナの煮物○	・小麦
イカの小判焼き	
人参マリネ	
黒豆	・小麦

12月25日(水) おかず

チーズインハンバーグのカレーソースはフライにもよく合います。



成分値	
エネルギー	434 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	25.9 g
炭水化物	35.8 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
チーズインハンバーグ カレーソース○/スパゲティソテー/白身魚の磯辺フライ	・卵・乳成分・小麦
豚肉とキャベツのトマト煮○	・乳成分
ブロッコリーとコーンの洋風煮	
平サヤいんげんとメンマの中華炒め	・小麦
大根の洋風煮○	
香の物	・小麦

12月26日(木) おかず

紫キャベツのピクルスでさっぱりしませんか？



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	24.8 g
炭水化物	25.5 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
サバのみりん醤油焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物/野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
麻婆春雨○	・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
カリフラワーと枝豆の洋風煮	
人参と椎茸の煮物○	・小麦
香の物	

12月27日(金) おかず

にんにくと豆板醤を使用したスタミナ風唐揚げをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	426 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	28.2 g
炭水化物	22.6 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
スタミナ風唐揚げ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくのそぼろ炒め	・小麦
オクラとあさりの洋風煮	
ブロッコリーとちくわのソース炒め	・卵
厚揚げの中華煮	・小麦
芽キャベツのレモンペッパー焼き	・乳成分・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

夕食
生協の
宅配

12月23日(月)
↓
12月27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23日(月) ごはん

ひじきの和風
サラダはさっ
ぱりとした味
付けです。



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	11.8 g
炭水化物	82.5 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
肉団子の味噌煮込み○	・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
サバのサンショウ焼き／パプリカと玉ねぎの炒め物○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

12月24日(火) ごはん

ごまの風味が
楽しめる豚肉
の南部焼きは
いかがです
か？



成分値	
エネルギー	538 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	17.7 g
炭水化物	74.2 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
豚肉の南部焼き／ビーフンの炒め物／オクラのだし煮	・卵・小麦
野菜とあげの中華炒め○	・小麦
炊き合わせ(車麩・こんにやく・人参)○	・小麦
ちくわの磯辺天	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

12月25日(水) ごはん

タラは香草で
洋風に仕上げ
ました。



成分値	
エネルギー	539 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	18.6 g
炭水化物	72.1 g
カルシウム	56 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルゲン
タラの香草焼き／キャベツと玉ねぎの炒め物○	・乳成分・小麦
小松菜とベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
かぼちゃコロッケ／マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
香の物	
ごはん○	

12月26日(木) ごはん

鶏肉の唐揚げ
に野菜入りの
黒酢あんを合
わせました。



成分値	
エネルギー	554 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	17.7 g
炭水化物	77.5 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の唐揚げ 黒酢あんかけ	・乳成分・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
もやしとブロッコリーのバター風味ソテー○	・乳成分
厚揚げと結び昆布の煮物	・小麦
白桃シロップ漬け	
ごはん○	

12月27日(金) ごはん

カレイのサン
ゾク焼きには
醤油ベースの
甘辛いタレを
使用していま
す。



成分値	
エネルギー	499 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	13.1 g
炭水化物	72.5 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルゲン
カレイのサンゾク焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物○	・小麦
大根と人参のサラダ○	・小麦
れんこんつくね○／いんげんと人参のソテー○	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの煮物○	・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、玉子やさつまい揚げ、皮のあるおかず(魚・いか・ウインナー等)は破裂する可能性の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23日(月)
↓
12月27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23日(月) こだわり御膳

ジンジャーソースの香りで食欲がそそります。



成分値	
エネルギー	515 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	27.7 g
炭水化物	44.6 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のジンジャーソース炒め○/いかの小判焼き	・小麦
まぐろカツ/スパゲティソテー	・小麦
きんぴらこんにやく	・小麦
高野豆腐の鶏そぼろ煮	・小麦
玉ねぎとオクラの中華煮○	・小麦
じゃがいもとウインナーのソース炒め○	・卵
ブロッコリーと大豆のバター風味ソテー	・乳成分
小粒大福	・乳成分

12月24日(火) こだわり御膳

牛肉に甘辛い味付けがぴったりです。



成分値	
エネルギー	425 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	22.2 g
炭水化物	36.0 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
カレーのムニエル トマトソースがけ/人参とアスパラの炒め物○/三角えび春巻き	・乳成分・小麦・えび
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
白菜とちゃんぽんの炒め物	・小麦
木耳の酢物	
チンゲン菜の玉子炒め○	・卵・小麦
ひじきとツナの炒め煮○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

12月25日(水) こだわり御膳

豚肉にクリーミーなホワイトソースを合わせました。



成分値	
エネルギー	459 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	26.6 g
炭水化物	29.9 g
カルシウム	81 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルゲン
豚肉のホワイトソースがけ/マカロニのソテー/レンコン肉詰めフライ	・卵・乳成分・小麦
赤魚のバジルオイル焼き/いんげん人参の炒め物	・乳成分・小麦
しめじとささみのハニーマスタードソテー○	
カリフラワーとパプリカの塩炒め	
こんにやくとあげの煮物	・小麦
つみれの中華煮	・卵・小麦
豆と玉ねぎの炒め物	・小麦
香の物	・小麦

12月26日(木) こだわり御膳

国産さつまいもを使用したかき揚げはいかがですか?



成分値	
エネルギー	394 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	19.9 g
炭水化物	35.6 g
カルシウム	91 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
アジのみりん醤油焼き/オクラのだし煮/さつまいも入りかき揚げ○	・小麦
肉団子の塩だれ炒め○	・乳成分・小麦
平サヤいんげんとベーコンのソース炒め	・卵・乳成分
小松菜とミニはんぺんの中華煮	・卵・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
切干大根煮○	・小麦
なすのおかか醤油	・小麦
黒豆	・小麦

12月27日(金) こだわり御膳

サラダはフレンチドレッシングで仕上げました。



成分値	
エネルギー	410 kcal
たんぱく質	22.5 g
脂質	21.5 g
炭水化物	32.7 g
カルシウム	50 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の中華炒め○/カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
タラの粕漬け焼き/玉ねぎと人参の炒め物○	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
大根とちくわの和風煮○	・卵・小麦
いんげんとツナのサラダ	
キャベツとちりめん中華煮○	・卵・小麦
ごぼうの味噌煮○	・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。

ボリューム弁当 (ごはん240g目安)				成分値					アレルゲン	
				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23日	月	月	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24日	火	火	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25日	水	水	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26日	木	木	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
12月27日	金	金	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

生協のおそうざい(2人前)				成分値					アレルゲン	
				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23日	月	月	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
12月24日	火	火	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25日	水	水	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26日	木	木	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27日	金	金	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

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 Aセット(5個セット)				成分値					アレルゲン
				エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
12月23日	月	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、アレルゲン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