

# うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

1月 6日(月)  
↓  
1月 10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 6日(月) おかず

謹賀新年

豆のごま和え  
サラダは金ご  
まのドレッシン  
グを使用して  
います。



成分値	
エネルギー	408 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	27.5 g
炭水化物	26.3 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉のマヨマスタード炒め	・卵・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
豆のごま和えサラダ	・小麦
切干大根煮○	・小麦
なすの中華煮	・小麦
がんもの煮物	・小麦

1月 7日(火) おかず

カレイはコチュ  
ジャンを使用  
して韓国風に  
仕上げました。



成分値	
エネルギー	392 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	20.3 g
炭水化物	32.7 g
カルシウム	78 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
カレイの韓国風煮/玉ねぎと小松菜の炒め物○/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
マカロニとウインナーのナポリタン風○	・卵・乳成分・小麦
大根といんげんのサラダ○	
ひじきの炒め煮○	・小麦
焼売	・卵・小麦
りんごシロップ漬け	

1月 8日(水) おかず

枝豆が入った  
手作りのかき  
揚げはいかが  
ですか？



成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	21.7 g
炭水化物	32.9 g
カルシウム	11 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
肉団子の塩だれ炒め○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
枝豆入りかき揚げ○	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
じゃがいもとツナのソテー○	
高野豆腐の味噌煮	・小麦
香の物	

1月 9日(木) おかず

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	384 kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	24.6 g
炭水化物	25.5 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
ブリの西京焼き/チンゲン菜ともやしの炒め物○/棒餃子	・小麦
あさりと野菜の中華炒め○	・小麦
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎとカリフラワーの洋風煮○	
こんにゃくとさつまいもの煮物○	・小麦
しそひじき	・小麦

1月 10日(金) おかず

国産鶏肉を使  
用したチキン  
カツをお楽し  
みください。



成分値	
エネルギー	410 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	24.6 g
炭水化物	32.4 g
カルシウム	115 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
チキンカツ○/スパゲティソテー	・小麦
豚肉と大根の中華炒め	・小麦
わかめと玉ねぎのサラダ○	・卵・乳成分・小麦
パプリカとハムのバジルソテー○	・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・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

1月6日(月) ごはん

夕食  
生協の  
宅配

1月6日(月)  
↓  
1月10日(金)

謹賀新年

ハンバーグは  
定番のデミグ  
ラスソースで  
仕上げました。



成分値	
エネルギー	536 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	15.3 g
炭水化物	81.3 g
カルシウム	64 mg
食塩相当量	2.1 g

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。

献立名	アレルゲン
ハンバーグ デミグラスソース○/玉ねぎと人参の炒め物○	・乳成分・小麦
野菜とメンマの中華煮○	・小麦
カレールー包み揚げ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
大根の煮物○	・小麦
芽キャベツのレモンペッパー焼き	・乳成分・小麦
ごはん○	

1月7日(火) ごはん

人参マリネで  
さっぱりませ  
んか?



成分値	
エネルギー	502 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	17.0 g
炭水化物	70.9 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.4 g

1月8日(水) ごはん

柚子胡椒の香  
りで食欲がそ  
そられます。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	6.8 g
炭水化物	81.7 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
タンダーポーク/もやしとパプリカの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎとさつま揚げのソース炒め○	・卵・小麦
人参マリネ	
香の物	・小麦
ごはん○	

献立名	アレルゲン
カレイの柚子胡椒焼き/根菜の煮物○/オクラのだし煮	・小麦
キャベツとささみのコンソメ煮○	
ハムカツ/ナポリタン○	・乳成分・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

1月9日(木) ごはん

程よい酸味の  
甘酢チキンで  
ごはんがすす  
みます。



成分値	
エネルギー	559 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	19.0 g
炭水化物	74.7 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	2.1 g

1月10日(金) ごはん

煮物は人気メ  
ニューの一つ  
です。こんにゃ  
くと椎茸をご用  
意しました。



成分値	
エネルギー	487 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	12.5 g
炭水化物	74.9 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルゲン
甘酢チキン	・乳成分・小麦
じゃがいもとブロッコリーのソテー○	
小松菜とちくわの中華炒め○	・卵・小麦
がんもと人参の煮物○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

献立名	アレルゲン
タラの粕漬焼き/人参と平サヤいんげんの炒め物○	・卵・小麦
野菜と豚肉の中華炒め○	・小麦
野菜コロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
こんにゃくと椎茸の煮物○	・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 6日(月)  
↓  
1月 10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 6日(月) こだわり御膳

謹賀新年

ポテトサラダはポテトのごろつと感が楽しめます。



成分値	
エネルギー	519 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	28.9 g
炭水化物	47.3 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
ヒレカツ・かにクリームコロッケ/マカロニのケチャップソテー/ブロッコリーの洋風煮	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
豚肉と野菜のちゃんぽん炒め○	・乳成分・小麦
根菜のピリ辛炒め	・小麦
人参と椎茸の煮物○	・小麦
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜のツナ煮	
さつまいもと大豆の中華煮○	・小麦
焼売	・乳成分・小麦

## 1月 7日(火) こだわり御膳

甘みと辛みのバランスが良い鶏肉のハニーマスタード焼きはいかがですか？



成分値	
エネルギー	465 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	25.0 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
サワラのムニエル/キャベツと人参の炒め物○/鶏肉のハニーマスタード焼き	・乳成分・小麦
かぼちゃコロッケ/スパゲティソテー○	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとウインナーのバター風味炒め	・卵・乳成分
根菜マリネ	
ひじきとちくわの中華煮	・卵・小麦
こんにゃくとがんもの煮物○	・小麦
茶福豆	

## 1月 8日(水) こだわり御膳

NEW  
じゃがいもを鶏肉で巻いたポテトチキンロールが新登場です！



成分値	
エネルギー	465 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	27.6 g
炭水化物	32.6 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○/ピーマンの炒め物/ポテトチキンロール	・卵・乳成分・小麦
豚キムチ○	・小麦・えび
パプリカとハムのバター風味ソテー	・乳成分
わかめとメンマの中華煮	・小麦
アスパラとツナのサラダ	・卵・乳成分・小麦
大根とチンゲン菜の炒め物○	・小麦
なすのおかか煮	・小麦
香の物	

## 1月 9日(木) こだわり御膳

美味しいと好評の国産真アジつみれをご用意しました。



成分値	
エネルギー	471 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	25.5 g
炭水化物	38.9 g
カルシウム	98 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉とじゃがいものレモンペッパーソテー○/ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
国産真アジつみれの和風煮○	・小麦
あさりと野菜のケチャップ炒め○	・乳成分
ブロッコリーとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小松菜とあげの甘辛炒め	・小麦
りんごシロップ漬け	

## 1月 10日(金) こだわり御膳

北海道男爵のコロッケは牛肉入りです。



成分値	
エネルギー	400 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	21.1 g
炭水化物	33.4 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の味噌炒め○/北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
ホキのサンゾク焼き/キャベツとちくわの煮物○	・卵・小麦
いんげんとマッシュルームのジンジャーソテー	・小麦
カリフラワーとベーコンのコンソメ煮	・卵・乳成分
トマトペネサダ	・小麦
わかめとちりめんの和風煮○	・卵・小麦
大根の中華煮○	・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。

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	
1月6日	月	豚丼		1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
1月7日	火	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
1月8日	水	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
1月9日	木	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
1月10日	金	カツ丼		663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g	卵・乳成分・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6日	月	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
1月7日	火	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
1月8日	水	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
1月9日	木	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
1月10日	金	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

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	食塩相当量		
1月6日	月	メンチカツ		288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g		卵・乳成分・小麦
		鰯(カレイ)のトマトソースがけ		271 kcal	19.2 g	13.5 g	22 g	2.2 g		卵・乳成分・小麦
		回鍋肉		274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 g		小麦
		赤魚のムニエル		277 kcal	20.2 g	14.4 g	19.3 g	2.3 g		卵・乳成分・小麦
		和風だしポークカレー		276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 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)」・「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