

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。

パルシステム千葉
pal-system

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
天ぶら盛り合わせ(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

サイドメニュー「白飯」もこの日にいかがですか？

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

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

12月23日(月)
↓
12月27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

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 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 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○	
こんにやくとさつまいもの煮物○	・小麦
しそひじき	・小麦

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 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 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
タンドリーポーク/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ございます。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っと感が楽しめます。



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