

# うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

12月 16日(月)  
↓  
12月 20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 17日(火) おかず

チヂミはポン酢やラー油等お好みの調味料をかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	23.5 g
炭水化物	28.9 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
サバのサンショウ焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物/ちくわの磯辺揚げ	・小麦
豆腐と野菜の和風炒め	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
ねぎとこんにゃくの中華炒め○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	・小麦

## 12月 19日(木) おかず

胡麻を使用したタラの南部焼きはいかがですか？



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	18.5 g
炭水化物	34.9 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
タラの南部焼き/平サヤいんげんの煮物/ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・小麦
マカロニとウインナーのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとひき肉の中華炒め○	・小麦
カリフラワーとあげの和風煮	・小麦
なすの煮浸し	・小麦
香の物	

## 12月 16日(月) おかず

焼いた厚揚げに香りの良いゆず味噌を合わせました。



成分値	
エネルギー	408 kcal
たんぱく質	15.6 g
脂質	22.8 g
炭水化物	37.1 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のカレー風炒め/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
オムレツ ケチャップソース○/マカロニソテー	・卵・小麦
わかめとささみの和風煮○	・小麦
人参とさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
厚揚げのゆず味噌風味	
小粒大福	・乳成分

## 12月 18日(水) おかず

ドーナツ型のイカとすり身のフライをご用意しました。



成分値	
エネルギー	392 kcal
たんぱく質	16.1 g
脂質	21.5 g
炭水化物	31.4 g
カルシウム	82 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ハニーマスタードソース○/スパゲティソテー/イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーとハムの炒め物	・乳成分・小麦
キャベツとちゃんぽんの中華煮○	・小麦
野菜とメンマのソース炒め○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
がんもの和風煮	・小麦

## 12月 20日(金) おかず

肉団子は野菜と玉子が入った和風あんで作りました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	21.4 g
炭水化物	30.4 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
肉団子の玉子あんかけ○/イカキャベツカツ	・卵・乳成分・小麦
ブリの塩こうじ焼き	
さつまいもと人参の洋風煮○	
いんげんとベーコンの塩炒め	・卵・乳成分
大根の和風煮○	・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 16日(月)  
↓  
12月 20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。  
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 16日(月) ごはん

金山寺味噌にはなすや生姜が入っています。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの調味料をかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	12.8 g
炭水化物	73.0 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉の金山寺味噌焼き/スバゲティソテー/ブロッコリーの和風煮	・卵・小麦
切干大根の中華そばろ煮○	・小麦
小松菜とあさりの塩炒め	
揚げ出し豆腐	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

## 12月 17日(火) ごはん

豆腐ハンバーグはトマトソースでさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	524 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	12.4 g
炭水化物	86.8 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグのトマトソース/マカロニソテー	・小麦
パプリカとツナの中華炒め	・小麦
じゃがいもとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
玉子焼き○	・卵・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

## 12月 18日(水) ごはん

野菜とさつま揚げのピリ辛そばろ炒めは七味唐辛子を使用しています。



成分値	
エネルギー	480 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	14.2 g
炭水化物	69.1 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き/玉ねぎとアスパラの中華煮	・小麦
ごぼうと人参の中華炒め	・小麦
野菜とさつま揚げのピリ辛そばろ炒め	・卵・小麦
こんにゃくと人参の和風煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

## 12月 19日(木) ごはん

さつまいもの甘煮は甘いものが好きな方におすすめです。



成分値	
エネルギー	558 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	16.7 g
炭水化物	85.4 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と豆の塩だれ炒め	・小麦
オクラと玉ねぎの中華煮	・小麦
揚げ餃子○/ピーフンの炒め物	・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

## 12月 20日(金) ごはん

マスは香草焼きで洋風に仕上げました。



成分値	
エネルギー	514 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	13.2 g
炭水化物	77.2 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
マスの香草焼き/小松菜と人参のソテー	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
北海道産男爵のコロッケ○/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
なすの蒲焼き味	・小麦
香の物	
ごはん○	

※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・いかに・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 16日(月)  
↓  
12月 20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 16日(月) こだわり御膳

豚肉と豆のバジルソテーは爽やかな味のバジルソースを使用しました。

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。

タルタル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	455 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	27.1 g
炭水化物	34.9 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
アジフライ タルタルソース/れんこんつくね〇/ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
豚肉と豆のバジルソテー〇	・乳成分・小麦
ピーマンとちくわの味噌炒め	・卵
野菜とあさりの洋風煮	
キャベツとささみのバター風味炒め〇	・乳成分
大根の中華煮〇	・小麦
オクラと豆腐の和風煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 12月 17日(火) こだわり御膳

人気の厚切りハムカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	446 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	22.8 g
炭水化物	35.3 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
カレイのレモンペッパー焼き/スパゲティソテー/厚切りハムカツ	・卵・乳成分・小麦
牛肉と野菜のデミソース和え	・小麦
カリフラワーと枝豆の塩昆布炒め	・小麦
切干大根とさつま揚げの中華煮	・卵・小麦
いんげんのちりめん炒め	・卵・小麦
がんとごぼうの煮物〇	・小麦
小松菜と帆立の甘辛炒め	・小麦
白桃シロップ漬け	

## 12月 18日(水) こだわり御膳

国産鶏肉を使用した唐揚げをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	465 kcal
たんぱく質	27.0 g
脂質	28.1 g
炭水化物	27.3 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉とキャベツのピリ辛玉子炒め〇/国産鶏肉の唐揚げ〇	・卵・乳成分・小麦
ホキのバター醤油風味焼き/マカロニソテー	・乳成分・小麦
ブロッコリーとウインナーのケチャップ炒め	・卵・乳成分
チンゲン菜とエリンギの炒め物〇	・小麦
さつまいものツナあん〇	・小麦
わかめと人参の中華煮〇	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	・小麦

## 12月 19日(木) こだわり御膳

チャプチェは春雨と野菜を炒めた料理です。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	23.0 g
炭水化物	26.9 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
マスのムニエル/人参とコーンのソテー〇/春巻き	・乳成分・小麦
チャプチェ〇	・小麦
大根と枝豆のコンソメ煮〇	
アスパラとしめじのバター風味ソテー	・乳成分
小松菜とささみのサラダ	・小麦
ひじきとベーコンの味噌炒め煮	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの生姜煮	・小麦
香の物	

## 12月 20日(金) こだわり御膳

宮城県産いわしを使用したハンバーグはいかがですか？



成分値	
エネルギー	467 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	25.8 g
炭水化物	37.9 g
カルシウム	148 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のソース炒め〇/国産野菜コロッケ〇	・乳成分・小麦
宮城県産いわし入りハンバーグ 照り焼きソース/マカロニソテー	・小麦
玉子焼き〇	・卵・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのマスタードソテー	・乳成分・小麦
野菜と大豆の中華煮〇	・小麦
キャベツとハムのソテー〇	・乳成分
野菜の五色焼き	・卵・小麦
香の物	

※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ります。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。



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				
12月16日	月	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
12月17日	火	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
12月18日	水	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
12月19日	木	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
12月20日	金	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

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				
12月16日	月	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
12月17日	火	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
12月18日	水	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
12月19日	木	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
12月20日	金	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

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 Dセット(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			
12月16日	月	カツ煮	400 kcal	17.7 g	19.9 g	37.3 g	2.1 g	卵・乳成分・小麦
		餃子のカニあんかけ	277 kcal	19.5 g	11.8 g	23.0 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・かに
		韓国風焼肉	268 kcal	15.8 g	13.2 g	21.5 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
		鯖(サバ)の胡麻照焼き	297 kcal	20.4 g	19.0 g	10.9 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
		ハンバーグカレー	295 kcal	13.2 g	13.2 g	31.0 g	2.1 g	卵・乳成分・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