

うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

2月 10日(月)
↓
2月 14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。

2月 10日(月) おかず

鶏肉にシンプルな塩だれがよく合います。



成分値	
エネルギー	390 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	20.9 g
炭水化物	43.0 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の塩だれ焼き／パプリカと玉ねぎの炒め物／メンチカツ	・乳成分・小麦
ミートスパゲティ	・乳成分・小麦
オクラと豆の和風煮	・小麦
ごぼうとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
こんにゃくと椎茸の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

2月 11日(火) おかず

ミックスナムルはごま油の風味が効いています。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	22.6 g
炭水化物	29.9 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ 玉子あんかけ○／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
キャベツとあさりのバター風味ソテー○	・乳成分
ミックスナムル○	・乳成分・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの炒め物	・卵・乳成分・小麦
大根の中華煮○	・小麦
うぐいす豆	

2月 12日(水) おかず

カリフラワーといんげんは爽やかな味のレモンペッパーソースで炒めました。



成分値	
エネルギー	394 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	25.0 g
炭水化物	25.3 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルゲン
サバの塩こうじ焼き／ごぼうと人参の炒め物／カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
カリフラワーといんげんのレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
小松菜とパプリカの中華炒め	・乳成分・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
香の物	・小麦

2月 13日(木) おかず

国産かぼちゃを使用したかき揚げをご用意しました。



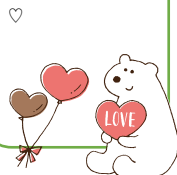
成分値	
エネルギー	394 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	27.8 g
炭水化物	28.0 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の炒め物	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
わかめとしめじの煮物○	・小麦
ブロッコリーとウインナーのマスタードソテー	・卵・乳成分・小麦
なすのおかか醤油	・小麦
香の物	

2月 14日(金) おかず

Valentine's Day!

チョコ団子をお楽しみください



成分値	
エネルギー	388 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	16.9 g
炭水化物	38.3 g
カルシウム	57 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
カレーのムニエル トマトソース／スパゲティソテー／ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
小松菜と玉ねぎの炒め物	・小麦
豆のコンソメ煮○	
大根とちくわの中華炒め煮○	・卵・小麦
チョコ団子	・卵・乳成分・小麦
焼売	・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

夕食
生協の
宅配

2月 10日(月)
↓
2月 14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。

2月 10日(月) ごはん

肉団子と野菜を合わせて甘い照り焼きだれで仕上げました。



成分値	
エネルギー	543 kcal
たんぱく質	14.0 g
脂質	12.7 g
炭水化物	91.5 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
肉団子 照り焼き味○	・乳成分・小麦
ブロッコリーとコーンの洋風煮	
麻婆春雨○	・小麦
揚げじゃが	
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

2月 11日(火) ごはん

チヂミにはお好みで醤油やラー油をかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	13.1 g
炭水化物	73.3 g
カルシウム	63 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
カレイの磯辺天ぷら/ビーフンの炒め物○	・小麦
小松菜とベーコンのバター醤油風味炒め	・卵・乳成分・小麦
おでん風煮(椎茸・こんにゃく・人参)○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

2月 12日(水) ごはん

鶏の唐揚げとチリソースを合わせた鶏チリはいかがですか？



成分値	
エネルギー	557 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	20.6 g
炭水化物	70.4 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
鶏チリ	・乳成分・小麦
うの花	・小麦
大根と人参の中華煮○	・小麦
なすの中華風味	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 13日(木) ごはん

柚子の風味が楽しめるプリの柚子胡椒焼きをご用意しました。



成分値	
エネルギー	512 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	17.1 g
炭水化物	69.7 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
プリの柚子胡椒焼き/もやしと人参の煮物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉の中華炒め	・小麦
厚揚げの中華煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 14日(金) ごはん

Valentine's Day!

チョコ団子をお楽しみください



成分値	
エネルギー	534 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	17.2 g
炭水化物	81.0 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	0.9 g

献立名	アレルギー
豚肉のマヨマスタード炒め	・卵・小麦
オクラとわかめの煮物	・小麦
さつまいもとごぼうのかき揚げ○	・小麦
チョコ団子	・卵・乳成分・小麦
がんもの煮物	・小麦
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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

2月 10日(月)
↓
2月 14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。

2月 10日(月) こだわり御膳

和食の定番、きんぴらごぼうをご用意しました。



成分値	
エネルギー	466 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	22.8 g
炭水化物	42.7 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げ/スパゲティソテー	・卵・小麦
豚肉とれんこんの甘辛炒め○	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
野菜と豆腐の中華煮	・小麦
マッシュルームとベーコンのケチャップソテー	・卵・乳成分
大根と結び昆布の煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

2月 11日(火) こだわり御膳

合鴨肉でつくったつくねはいかがですか？



成分値	
エネルギー	423 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	20.3 g
炭水化物	35.7 g
カルシウム	76 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
赤魚のみりん醤油焼き/平サヤいんげんの炒め物/イカフライ	・小麦
鴨つくねのゆず風味あん	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
小松菜とさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
ブロッコリーとあげの煮物	・小麦
ひじきとウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
香の物	

2月 12日(水) こだわり御膳

ゆばあんはオムレツにもよく合います。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	18.6 g
炭水化物	33.0 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ ゆばあんかけ○/オムレツ○	・卵・小麦
サワラの生姜焼き/人参とコーンの炒め物○	・小麦
チンゲン菜としめじの炒め物○	・小麦
オクラとハムの洋風煮○	・乳成分
じゃがいもとピーマンのカレー炒め○	・小麦
カリフラワーとちくわの中華煮	・卵・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
みかんシロップ漬け	

2月 13日(木) こだわり御膳

甘いすき焼き風の味付けをしたコロッケをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	439 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	24.6 g
炭水化物	33.2 g
カルシウム	80 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉と豆のハニーマスタード炒め○/ホッケのバター醤油風味焼き	・乳成分・小麦
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
野菜とエリンギの塩昆布炒め○	・小麦
平サヤいんげんと小えびの中華煮	・小麦・えび
ブロッコリーとツナのサラダ	
木の葉しんじょと人参の味噌煮	・小麦
小松菜とれんこんの塩炒め	
香の物	

2月 14日(金) こだわり御膳

Valentine's Day!

チョコ団子をお楽しみください



成分値	
エネルギー	503 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	28.9 g
炭水化物	42.0 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め○/肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
サバの粕漬け焼き/切干大根と椎茸の煮物○	・卵・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
マカロニのクリーム和え○	・卵・乳成分・小麦
オクラとわかめ中華煮	・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
チョコ団子	・卵・乳成分・小麦
肉団子のトマトソース○	・乳成分・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
日	月	メニュー	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	
2月10日	月	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
2月11日	火	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
2月12日	水	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
2月13日	木	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
2月14日	金	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

生協のおそうざい(2人前)			成分値						アレルギー
日	月	メニュー	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	
2月10日	月	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
2月11日	火	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
2月12日	水	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
2月13日	木	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
2月14日	金	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・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
日	月	メニュー	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	
2月10日	月	・シーフードカレー	288 kcal	18.6 g	15.3 g	22.5 g	2.3 mg	卵・乳成分・小麦・えび	
		・豚肉の生姜煮	292 kcal	19.9 g	15.2 g	21.7 g	2.1 mg	小麦	
		・海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 mg	卵・乳成分・小麦・えび	
		・ハッシュドビーフ	292 kcal	18.2 g	15.9 g	22.3 g	1.6 mg	乳成分・小麦	
		・鮭(サケ)の味噌焼き	283 kcal	19.0 g	15.9 g	19.6 g	2.5 mg	卵・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