

# うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

1月 27日(月)  
↓  
1月 31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 27日(月) おかず

さっぱりとした  
味わいの白身  
フライは甘辛  
いチリソース  
でお召し上が  
りください。



成分値	
エネルギー	416 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	19.7 g
炭水化物	45.9 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
白身フライ チリソース/れんこんつくね○/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとウインナーの炒め物○	・卵・小麦
小松菜とちくわのバター風味ソテー	・卵・乳成分
いんげんと人参の洋風煮	
ごぼうの中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 1月 28日(火) おかず

国産舞茸を使用  
した手作り  
かき揚げをお  
楽しみください。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	25.2 g
炭水化物	29.0 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉の味噌漬け焼き/玉ねぎと平さやいんげんの炒め物○/舞茸入りかき揚げ○	・卵・小麦
野菜の中華そぼろ炒め	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
なすの生姜醤油	・小麦
みかんシロップ漬け	

## 1月 29日(水) おかず

サバに生姜の  
風味がよく合  
います。



成分値	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	24.8 g
炭水化物	30.4 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
サバの生姜焼き/キャベツの炒め物○/ハムカツ	・乳成分・小麦
ビーフンと野菜の中華炒め○	・小麦
ブロッコリーとコーンのマスタードソテー	・乳成分・小麦
おでん風煮(大根・椎茸・むすび昆布)○	・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
照り焼き肉団子○	・乳成分・小麦

## 1月 30日(木) おかず

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	388 kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	22.7 g
炭水化物	30.1 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ デミグラスソース○/豚肉野菜巻きフライ/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとあさりのピリ辛炒め	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
玉ねぎときのこの和風炒め○	・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
香の物	

## 1月 31日(金) おかず

一足先に...  
節分  
2月2日(日)は  
節分です。黒糖  
福豆をご用意し  
ました。※黒糖  
福豆の栄養価や  
アレルゲンはサイ  
ドメニューのペー  
ジをご覧ください。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	21.9 g
炭水化物	33.1 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
鶏肉のきじ焼き/マカロニソテー○/揚げ焼売	・卵・小麦
根菜と豚肉の炒め煮○	・小麦
キャベツと豆のカレー風煮○	・小麦
小松菜とメンマの中華炒め	・小麦
さつまいもと人参の煮物○	・小麦
香の物	・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

1月 27日(月)  
↓  
1月 31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。

献立内容の原材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。

1月 27日(月) ごはん

BBQソースはマトベースのソースです。



成分値	
エネルギー	583 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	21.7 g
炭水化物	79.6 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のBBQソース炒め	・小麦
わかめとちりめんの中華煮〇	・卵・小麦
厚揚げとカリフラワーの甘辛炒め	・小麦
揚げ焼売	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん〇	

1月 28日(火) ごはん

ほんのり甘い  
かぼちゃコロッケ  
をご用意  
しました。



成分値	
エネルギー	502 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	10.1 g
炭水化物	78.3 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
カレイの照り焼き／ごぼうの炒め物	・小麦
オクラと豆のサラダ〇	・小麦
かぼちゃコロッケ／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん〇	

1月 29日(水) ごはん

ハンバーグは  
マッシュルー  
ム入りのホウ  
イトソースで仕  
上げました。



成分値	
エネルギー	521 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	15.2 g
炭水化物	79.5 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ ホワイトソース〇／マカロニソテー	・乳成分・小麦
いんげんと人参のごま和え	・乳成分・小麦
玉ねぎとツナのパター醤油風味炒め〇	・乳成分・小麦
揚げじゃが かおり風味	
香の物	・小麦
ごはん〇	

1月 30日(木) ごはん

スタミナ風唐  
揚げはんにん  
くや四川豆板  
醤を使用し  
ています。



成分値	
エネルギー	531 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	19.2 g
炭水化物	66.1 g
カルシウム	68 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルギー
スタミナ風唐揚げ	・乳成分・小麦
小松菜と玉ねぎの塩炒め	
ごぼうとこんにゃくの炒め物	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子〇	・卵・小麦
がんもの煮物	・小麦
ごはん〇	

1月 31日(金) ごはん

一足先に...  
節分

2月2日(日)は節分です。黒糖福豆をご用意しました。※黒糖福豆の栄養価やアレルギーはサイドメニューのページをご覧ください。



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	14.8 g
炭水化物	70.9 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
ピーマン肉詰めフライ／ビーフンの炒め物〇	・小麦
青菜のお浸し	・小麦
サバの塩こうじ焼き／もやしと平サヤいんげんの炒め物〇	・小麦
大根の中華煮〇	・小麦
香の物	
ごはん〇	

※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。

# うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食  
生協の  
宅配

1月 27日(月)  
↓  
1月 31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 28日(火) こだわり御膳

国産大根・人参・ゆず皮を使用したなますをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	466 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	25.0 g
炭水化物	41.8 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ デミグラスソース○/スパゲティソテー/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
ブリのバター醤油風味焼き/平サヤいんげんと玉ねぎの炒め物○	・乳成分・小麦
椎茸と木の葉しんじょの和風煮	・小麦
こんにゃくとれんこんの中華煮	・小麦
ゆずなます○	
ウインナーとキャベツのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
小松菜と人参の炒め物	・小麦
うぐいす豆	

## 1月 30日(木) こだわり御膳

豚肉は発酵調味料の塩こうじを使用して焼き上げました。

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	385 kcal
たんぱく質	22.6 g
脂質	20.1 g
炭水化物	27.4 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
豚肉の塩こうじ焼き/ピーマンの炒め物/カレイの生姜煮	・卵・小麦
麻婆春雨○	・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
オクラとはんぺんの洋風煮	・卵・小麦
パンプキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
香の物	・小麦

## 1月 27日(月) こだわり御膳

ゆずあんを包んだ大福をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	440 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	24.3 g
炭水化物	36.5 g
カルシウム	54 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の炒め物○/豆腐ステーキ	・小麦
アジの和風生姜あん/ビーフンの炒め物	・小麦
ごぼうとツナの中華炒め煮	・小麦
ブロッコリーとハムのバジルソテー	・乳成分・小麦
人参マリネ	
なすの中華風味	・小麦
ひじきとパプリカの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 1月 29日(水) こだわり御膳

ポークカレーでごはんが食べたくなります。



サイドメニュー「白飯」も一緒にいかがですか？

成分値	
エネルギー	465 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	27.5 g
炭水化物	31.1 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
たら南部焼き/わかめとねぎの煮物○/棒餃子	・小麦
ポークカレー○	・小麦
野菜とささみのバター風味ソテー○	・乳成分
カリフラワーとコーンのソース炒め	
青菜のお浸し	・小麦
がんもとうずら卵の煮物	・卵・小麦
ちくわと枝豆の中華煮	・卵・小麦
香の物	

## 1月 31日(金) こだわり御膳

豚肉と野菜はマスタードの辛みが楽しめる炒め物にしました。



2月2日(日)は節分です。黒糖福豆をご用意しました。  
※黒糖福豆の栄養価やアレルギーはサイドメニューのページをご覧ください。



成分値	
エネルギー	493 kcal
たんぱく質	23.3 g
脂質	29.2 g
炭水化物	35.2 g
カルシウム	76 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のマスタード炒め○/サワラの粕漬焼き	・卵・小麦
鹿児島県産豚肉メンチカツ	・乳成分・小麦
小松菜と大根の中華煮	・小麦
ジャーマンポテト○	・卵・乳成分
こんにゃくの柚子風味○	・小麦
豆と玉ねぎのトマト煮	
ごぼうの和風煮○	・小麦
りんごシロップ漬	

※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場合があります。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					
kcal	g	g	g	mg	g					
1月27日	月	さばの塩焼き弁当	789	29.5	25.2	103.7	17	2.7	小麦	
1月28日	火	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	693	20.6	14.0	116.2	35	2.9	卵・乳成分・小麦・えび	
1月29日	水	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	639	24.9	9.3	108.8	28	1.7	卵・乳成分・小麦・えび	
1月30日	木	カツ丼	663	17.7	13.5	113.6	16	3.1	卵・乳成分・小麦	
1月31日	金	カレーの南蛮あんかけ弁当	761	20.9	20.9	117.5	46	2.4	卵・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					
kcal	g	g	g	mg	g					
1月27日	月	三元豚ヒレカツとシューマイ	604	30.4	33.0	46.2	27	1.8	卵・乳成分・小麦	
1月28日	火	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429	33.7	31.1	11.7	23	2.7	小麦	
1月29日	水	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め	355	17.8	16.5	39.8	156	4.4	小麦	
1月30日	木	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え	648	38.9	44.7	36.4	25	3.4	小麦	
1月31日	金	回鍋肉とハンバーグデミソース	657	30.1	40.2	45.2	68	4.2	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(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					
kcal	g	g	g	mg	g					
1月27日	月	鰯(サワラ)の野菜あんかけ	278	20.9	15.1	19.3	1.4	小麦		
		八宝菜	280	17.6	16.0	20.1	2.5	卵・小麦・えび・かに		
		帆立のバター醤油	297	21.0	15.5	22.6	2.1	卵・乳成分・小麦		
		鶏ちゃん	271	19.1	13.6	19.3	2.4	小麦		
		鰯(タラ)の葱味噌マヨソース焼き	274	21.0	13.9	19.4	2.3	卵・乳成分・小麦		



1月31日(金) 黒糖福豆 をお届けします!

節分は  
2月2日(日)です

賞味期限2025年5月3日  
※賞味期限に関わらずお早めにお召し上がりください。

1袋当たりの栄養価

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	アレルギー
kcal	g	g	g	mg	g	(8品目)
26	1.1	0.7	3.7	5	0.0	小麦



原材料

大豆(国産、分別生産流通管理済み)、砂糖、寒梅粉ミックス、小麦粉、黒糖液、植物油脂/カラメル色素、膨張剤、(一部に小麦・大豆を含む)

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)」で月曜日に届けます。
- ◇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。

夕食  
生協の  
宅配

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