

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

2月 3日(月)
↓
2月 7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 3日(月) おかず

イカフライはお好みでソースやマヨネーズをかけてお召し上がりください。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 408 kcal |
| たんぱく質 | 17.9 g |
| 脂質 | 26.4 g |
| 炭水化物 | 25.7 g |
| カルシウム | 73 mg |
| 食塩相当量 | 2.0 g |

| 献立名 | アレルゲン |
|--------------------|---------|
| 豚肉と大根の甘辛炒め／イカフライ | ・小麦 |
| キャベツとひき肉のバター風味ソテー○ | ・乳成分 |
| わかめと人参の中華煮○ | ・小麦 |
| 小松菜と玉ねぎのレモンペッパー炒め | ・乳成分・小麦 |
| なすの塩だれ | ・小麦 |
| 小粒大福 | ・乳成分 |

2月 4日(火) おかず

やさしい味わいのサワラに酒粕の旨みがよく合います。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 382 kcal |
| たんぱく質 | 15.9 g |
| 脂質 | 22.0 g |
| 炭水化物 | 33.4 g |
| カルシウム | 39 mg |
| 食塩相当量 | 2.1 g |

| 献立名 | アレルゲン |
|--------------------------|---------|
| サワラの粕漬焼き／玉ねぎと人参の炒め物○／棒餃子 | ・卵・小麦 |
| 豆腐と野菜のピリ辛炒め | ・乳成分・小麦 |
| メンマとひき肉の中華炒め○ | ・小麦 |
| パプリカとエリンギの洋風煮 | |
| さつまいもの甘煮○ | ・小麦 |
| 香の物 | |

2月 5日(水) おかず

手作りの紅生姜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 | 15.1 g |
| 脂質 | 22.8 g |
| 炭水化物 | 32.8 g |
| カルシウム | 48 mg |
| 食塩相当量 | 2.3 g |

| 献立名 | アレルゲン |
|-----------------------|-----------|
| 豚肉のガリバタ醤油風炒め／紅生姜かき揚げ○ | ・乳成分・小麦 |
| ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮 | ・卵・乳成分 |
| ねぎとさつま揚げのケチャップ炒め○ | ・卵・乳成分・小麦 |
| いんげんとあさりの中華煮 | ・小麦 |
| 椎茸と人参の煮物○ | ・小麦 |
| 茶福豆 | |

2月 6日(木) おかず

マカロニとバジルソースの相性は抜群です。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 385 kcal |
| たんぱく質 | 19.3 g |
| 脂質 | 20.6 g |
| 炭水化物 | 30.7 g |
| カルシウム | 34 mg |
| 食塩相当量 | 1.9 g |

| 献立名 | アレルゲン |
|--------------------------------|---------|
| カレイのサンゾク焼き／平サヤいんげんと人参の炒め物／揚げ焼売 | ・卵・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 |
| 玉ねぎときのこの炒め物○ | ・小麦 |
| マカロニとアスパラのバジルソテー | ・乳成分・小麦 |
| ごぼうのカレー煮○ | ・小麦 |
| がんもの煮物 | ・小麦 |

2月 7日(金) おかず

定番おかずの唐揚げをお楽しみください。

野菜とイカの炒め煮は電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 380 kcal |
| たんぱく質 | 19.4 g |
| 脂質 | 22.9 g |
| 炭水化物 | 25.6 g |
| カルシウム | 51 mg |
| 食塩相当量 | 1.5 g |

| 献立名 | アレルゲン |
|---------------|---------|
| 唐揚げ／ビーフンの炒め物○ | ・乳成分・小麦 |
| 野菜とイカの炒め煮 | ・小麦 |
| ひじきの和風サラダ | ・小麦 |
| 小松菜とツナの塩炒め | |
| 厚揚げの生姜醤油 | ・小麦 |
| りんごシロップ漬け | |

※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願います。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

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

2月 3日(月)
↓
2月 7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。

パルシステム千葉
pal-system

2月 3日(月) ごはん

とんかつカレーソースで
ごはんがすすみます。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 521 kcal |
| たんぱく質 | 14.5 g |
| 脂質 | 15.9 g |
| 炭水化物 | 78.5 g |
| カルシウム | 23 mg |
| 食塩相当量 | 1.7 g |

| 献立名 | アレルギー |
|------------------|---------|
| とんかつ カレーソース | ・乳成分・小麦 |
| 平サヤいんげんと玉ねぎのサラダ○ | |
| もやしとあさりの塩昆布炒め○ | ・小麦 |
| 厚揚げの生姜醤油 | ・小麦 |
| 焼売 | ・乳成分・小麦 |
| ごはん○ | |

2月 4日(火) ごはん

えびまる天は揚げ玉衣を使用しています。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 529 kcal |
| たんぱく質 | 16.6 g |
| 脂質 | 17.8 g |
| 炭水化物 | 74.8 g |
| カルシウム | 59 mg |
| 食塩相当量 | 1.8 g |

| 献立名 | アレルギー |
|-------------------|----------|
| 豚肉と野菜の炒め物 | ・小麦 |
| キャベツと玉子のバター風味ソテー○ | ・卵・乳成分 |
| えびまる天 | ・卵・小麦・えび |
| 大根の味噌煮○ | ・小麦 |
| 黒豆 | ・小麦 |
| ごはん○ | |

2月 5日(水) ごはん

ホクホクとした食感の栗かぼちゃの煮物をご用意しました。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 518 kcal |
| たんぱく質 | 18.7 g |
| 脂質 | 15.5 g |
| 炭水化物 | 76.3 g |
| カルシウム | 16 mg |
| 食塩相当量 | 1.8 g |

| 献立名 | アレルギー |
|---------------------|-------|
| サバの南部焼き/ピーマンと人参の煮物○ | ・小麦 |
| かぼちゃの煮物 | ・小麦 |
| ビーフンと野菜の中華炒め○ | ・小麦 |
| にら饅頭○ | ・小麦 |
| 香の物 | ・小麦 |
| ごはん○ | |

2月 6日(木) ごはん

さつま揚げと大豆の炒め物は四川豆板醤でピリ辛に仕上げました。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 519 kcal |
| たんぱく質 | 17.2 g |
| 脂質 | 16.0 g |
| 炭水化物 | 75.4 g |
| カルシウム | 43 mg |
| 食塩相当量 | 2.2 g |

| 献立名 | アレルギー |
|-------------------------|-------|
| 棒餃子/スパゲティソテー/ブロッコリーの中華煮 | ・小麦 |
| さつま揚げと大豆のピリ辛炒め○ | ・卵・小麦 |
| 鶏肉の照り焼き/小松菜と人参の炒め物 | ・小麦 |
| 高野豆腐の煮物 | ・小麦 |
| しそひじき | ・小麦 |
| ごはん○ | |

2月 7日(金) ごはん

なすはポン酢でさっぱりと食べられます。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 486 kcal |
| たんぱく質 | 18.9 g |
| 脂質 | 16.8 g |
| 炭水化物 | 66.6 g |
| カルシウム | 49 mg |
| 食塩相当量 | 1.4 g |

| 献立名 | アレルギー |
|------------------------|-------|
| ブリの西京焼き/キャベツとパプリカの炒め物○ | ・小麦 |
| カリフラワーのカレーそぼろ炒め | ・小麦 |
| ひじき煮○ | ・小麦 |
| なすのポン酢がけ | ・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。

このこだわり御膳
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

2月 3日(月)
↓
2月 7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 3日(月) こだわり御膳

揚げじゃがはピリ辛なたらこふりかけで味付けしました。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 471 kcal |
| たんぱく質 | 19.3 g |
| 脂質 | 27.4 g |
| 炭水化物 | 39.1 g |
| カルシウム | 26 mg |
| 食塩相当量 | 2.4 g |

| 献立名 | アレルギー |
|------------------------|-------|
| 青椒肉絲○ | ・小麦 |
| いかがゴロっとメンチカツ／ビーフンの炒め物○ | ・卵・小麦 |
| カリフラワーとウインナーの塩炒め | ・卵 |
| 平サヤいんげんとちくわの中華炒め | ・卵・小麦 |
| オクラとちりめんの和え物 | ・卵・小麦 |
| 揚げじゃが ピリ辛風味 | |
| 大根のツナ煮○ | ・小麦 |
| 小粒大福 | ・乳成分 |

2月 4日(火) こだわり御膳

色鮮やかな紫キャベツのピクルスをお楽しみください。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 410 kcal |
| たんぱく質 | 22.1 g |
| 脂質 | 23.1 g |
| 炭水化物 | 30.2 g |
| カルシウム | 94 mg |
| 食塩相当量 | 3.4 g |

| 献立名 | アレルギー |
|-------------------------|---------|
| 豚肉のねぎ塩だれ／マカロニソテー／枝豆コロッケ | ・卵・小麦 |
| ブリのおかか煮／ブロッコリーと人参の炒め物 | ・小麦 |
| 野菜とあさりのバジルオイルソテー | ・乳成分・小麦 |
| しめじとコーンのバター風味ソテー○ | ・乳成分 |
| 紫キャベツのピクルス | ・小麦 |
| 厚揚げと人参の煮物○ | ・小麦 |
| わかめとれんこんの中華煮 | ・小麦 |
| 白桃シロップ漬け | |

2月 5日(水) こだわり御膳

牛肉に甘辛い味付けがよく合います。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 453 kcal |
| たんぱく質 | 19.8 g |
| 脂質 | 24.3 g |
| 炭水化物 | 36.9 g |
| カルシウム | 83 mg |
| 食塩相当量 | 2.6 g |

| 献立名 | アレルギー |
|------------------------------|----------|
| カレーの天ぷら ゆかり風味／ビーフンの炒め物／かに焼売○ | ・卵・小麦・かに |
| 牛肉といんげんの甘辛炒め | ・小麦 |
| 野菜入り鶏つくね○ | ・小麦 |
| こんにやくとエリンギの煮物 | ・小麦 |
| 小松菜とハムのサラダ | ・乳成分 |
| なすの生姜焼き | ・小麦 |
| じゃがいもとひき肉のケチャップソテー○ | ・乳成分 |
| 香の物 | |

2月 6日(木) こだわり御膳

唐揚げはやさしい味わいの玉子あんで仕上げました。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 428 kcal |
| たんぱく質 | 23.5 g |
| 脂質 | 25.2 g |
| 炭水化物 | 29.9 g |
| カルシウム | 64 mg |
| 食塩相当量 | 3.1 g |

| 献立名 | アレルギー |
|----------------------|-----------|
| 国産鶏肉の唐揚げ 玉子あんかけ○ | ・卵・乳成分・小麦 |
| サバの中華煮／根菜の煮物○ | ・小麦 |
| チヂミ | ・卵・小麦 |
| ひじきの煮物 | ・小麦 |
| ブロッコリーとイカのソース炒め | |
| さつまいものレモン煮○ | ・小麦 |
| 大根とマッシュルームのマスタードソテー○ | ・乳成分・小麦 |
| 香の物 | ・小麦 |

2月 7日(金) こだわり御膳

デザートにごま団子をご用意しました。



| 成分値 | |
|-------|----------|
| エネルギー | 401 kcal |
| たんぱく質 | 19.8 g |
| 脂質 | 19.7 g |
| 炭水化物 | 39.0 g |
| カルシウム | 55 mg |
| 食塩相当量 | 2.9 g |

| 献立名 | アレルギー |
|--------------------------------|-----------|
| マスのサンゾク焼き／ごぼうと人参の炒め物／豚肉野菜巻きフライ | ・卵・小麦 |
| 水餃子と野菜のスープ煮○ | ・卵・乳成分・小麦 |
| しめじとメンマの中華炒め○ | ・小麦 |
| 豆腐とオクラのおかか煮 | ・小麦 |
| チンゲン菜とベーコンのカレー炒め○ | ・卵・乳成分・小麦 |
| こんにやくとちくわの甘辛煮○ | ・小麦 |
| わかめとツナの和風煮○ | ・小麦 |
| ごま団子 | |

※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 | |
| 2月3日 | 月 | 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 |
| 2月4日 | 火 | 天井 | | 797 kcal | 16.9 g | 18.8 g | 136.3 g | 10 mg | 3.0 g | 小麦・えび |
| 2月5日 | 水 | 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 |
| 2月6日 | 木 | 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 |
| 2月7日 | 金 | 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 |

| 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 | |
| 2月3日 | 月 | 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 |
| 2月4日 | 火 | 肉じゃが | | 465 kcal | 23.0 g | 17.0 g | 56.7 g | 39 mg | 1.7 g | 小麦 |
| 2月5日 | 水 | 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 |
| 2月6日 | 木 | 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 |
| 2月7日 | 金 | 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 |

| | |
|-------------------------|--|
| 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 | |
| 2月3日 | 月 | 揚げない酢豚 | | 279 kcal | 19.8 g | 13.2 g | 23.0 g | 2.5 g | 乳成分・小麦・えび |
| | | 海鮮チゲ | | 271 kcal | 18.6 g | 13.2 g | 21.2 g | 2.5 g | 卵・乳成分・小麦・えび |
| | | 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 |
| | | 鰈(カレイ)の中華あんかけ | | 279 kcal | 18.7 g | 13.4 g | 22.8 g | 2.4 g | 卵・乳成分・小麦・かに |
| | | 和風ハンバーグ | | 274 kcal | 20.1 g | 14.3 g | 20.4 g | 2.4 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