



うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

1月 20日(月)
↓
1月 24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 20日(月) おかず

おでんは寒い季節に食べたくなくなります。



成分値	
エネルギー	392 kcal
たんぱく質	14.8 g
脂質	22.2 g
炭水化物	35.9 g
カルシウム	81 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
回鍋肉	・小麦
かぼちゃコロッケ/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
おでん風煮(こんにゃく、人参、うずら卵)○	・卵・小麦
小松菜と玉ねぎの煮物	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
小粒大福	・乳成分

1月 21日(火) おかず

NEW

胡麻とスパイスをブレンドしたソースをハンバーグに合わせました。



成分値	
エネルギー	418 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	24.8 g
炭水化物	30.1 g
カルシウム	59 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 胡麻カレーソース○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
いんげんとあげの甘辛炒め	・小麦・えび
カリフラワーと人参のサラダ	・小麦
ごぼうとベーコンのきんぴら	・卵・乳成分・小麦
ちくわの磯辺天	・小麦
がんもの煮物	・小麦

1月 22日(水) おかず

ふわふわ豆腐には枝豆が入っています。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	26.8 g
炭水化物	19.6 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
ブリ大根/ふわふわ豆腐	・卵・小麦
豚肉とメンマのオイスターソース炒め	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
ピーマンと玉ねぎの塩炒め	
なすの煮物	・小麦
香の物	・小麦

1月 23日(木) おかず

コーンの粒感とやさしい甘みが楽しめるコロッケはいかがですか？



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	14.3 g
脂質	22.5 g
炭水化物	31.0 g
カルシウム	92 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
豚肉のレモンベッパー焼き/コーンコロッケ/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
小松菜とひき肉のちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
アスパラとパプリカの塩炒め	
ひじき煮○	・小麦
ごぼうの和風煮○	・小麦
白桃シロップ漬け	

1月 24日(金) おかず

タルタルソースはイカフライにも合います。



タルタルソースは電子レンジで温められません。マスのムニエルにかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	22.4 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
マスのムニエル タルタルソース/玉ねぎといんげんの炒め物○/イカフライ	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとパプリカのバター風味ソテー○	・乳成分
枝豆とウインナーのケチャップ炒め	・卵
キャベツとあさりの中華炒め○	・小麦
椎茸と結び昆布の味噌煮	・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

1月 20日(月)
↓
1月 24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。

1月 20日(月) ごはん

NEW

胡麻とスパイスをブレンドしたソースをハンバーグに合わせました。



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	13.6 g
炭水化物	76.5 g
カルシウム	46 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ 胡麻カレーソース○/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
いんげんと人参の煮浸し○	・小麦
ブロッコリーとツナのバター醤油風味炒め	・乳成分・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

1月 21日(火) ごはん

サバの定番料理、塩焼きをご用意しました。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	16.1 g
炭水化物	66.2 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物	・小麦
サイコロこんにゃくの煮物○	・小麦
野菜とハムの中華炒め○	・乳成分・小麦
揚げじゃが	
香の物	
ごはん○	

1月 22日(水) ごはん

鶏肉はあおさを加えて磯辺唐揚げにしました。



成分値	
エネルギー	524 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	19.0 g
炭水化物	70.5 g
カルシウム	13 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
鶏肉の磯辺唐揚げ	・乳成分・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
パプリカとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

1月 23日(木) ごはん

デザートにさつまいもの甘煮をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	519 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	10.7 g
炭水化物	83.5 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
カレーの西京焼き/平サやいんげんと玉ねぎの炒め物○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
メンチカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

1月 24日(金) ごはん

食べ応えのあるイカキャベツカツはいかがですか？



成分値	
エネルギー	522 kcal
たんぱく質	14.7 g
脂質	16.6 g
炭水化物	76.8 g
カルシウム	34 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
ブルコギ	・小麦
ゆずなます○	
イカキャベツカツ	・小麦
なすの中華煮	・小麦
黒豆	・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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

1月 20日(月)
↓
1月 24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 20日(月) こだわり御膳

豚肉とじゃがいもはチリソースを使用して炒めました。



成分値	
エネルギー	494 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	26.9 g
炭水化物	44.8 g
カルシウム	164 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉とじゃがいものチリ炒め○ / 玉子焼き○	・卵・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
小松菜とメンマのソース炒め	・小麦
豆腐と枝豆の中華煮	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
オクラとツナの洋風煮	
ちくわと結び昆布の煮物	・小麦
小粒大福	・乳成分

1月 21日(火) こだわり御膳

アクアパッツァをカレー風味にアレンジしました。

赤魚のカレーアクアパッツァ風には「いか」が入っています。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	425 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	21.5 g
炭水化物	32.3 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルゲン
赤魚のカレーアクアパッツァ風 / スパゲティソテー	・小麦・えび
豚肉と野菜の甘辛炒め○	・小麦
いんげんとハムの中華炒め	・乳成分・小麦
こんにゃくとあげのきんぴら	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
キャベツとカニカマの炒め物○	・卵・小麦・かに
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	

1月 22日(水) こだわり御膳

磯風味カツはアクセントに紅生姜が入っています。



成分値	
エネルギー	414 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	22.9 g
炭水化物	33.3 g
カルシウム	79 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
ブルコギ○ / ホッケの塩こうじ焼き	・小麦
三陸産茎わかめの磯風味カツ○ / マカロニソテー	・卵・小麦・えび
かぼちゃの煮物	・小麦
平サヤいんげんとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
小松菜と人参のごま和え	・乳成分・小麦
ブロッコリーとささみのマスタードソテー	・乳成分・小麦
こんにゃくと人参の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

1月 23日(木) こだわり御膳

えび餃子もちもちとした皮を使用しています。



成分値	
エネルギー	447 kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	22.9 g
炭水化物	38.0 g
カルシウム	81 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルゲン
タラのホワイトソース / スパゲティソテー / 国産鶏肉のチキンカツ○	・乳成分・小麦
野菜つくね○ / いんげんと玉ねぎの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
ごぼうとちくわの炒め煮	・卵・小麦
チンゲン菜とウインナーのバター醤油炒め○	・卵・乳成分・小麦
ひじきとれんこんの中華煮	・小麦
えび餃子	・小麦・えび
厚揚げの味噌煮	・小麦
みかんシロップ漬け	

1月 24日(金) こだわり御膳

北海道産鮭とチーズの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	405 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	25.1 g
炭水化物	27.9 g
カルシウム	56 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルゲン
八宝菜○	・卵・小麦・えび
北海道産鮭とチーズのカツ○	・乳成分・小麦
マカロニと野菜のバジルソテー	・乳成分・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
平サヤいんげんと大根の煮物○	・小麦
わかめとツナの煮物	・小麦
カリフラワーとエリンギの中華炒め	・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。

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	20	日	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
1	月	21	日	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
1	月	22	日	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
1	月	23	日	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
1	月	24	日	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	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	20	日	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
1	月	21	日	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
1	月	22	日	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
1	月	23	日	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
1	月	24	日	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

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	20	日	牛肉の牛蒡煮	294 kcal	17.5 g	16.0 g	22.3 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
				海老グラタン	271 kcal	19.0 g	13.5 g	23.4 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
				鶏肉の麩焼き	273 kcal	20.9 g	13.6 g	20.3 g	2.4 g	小麦・えび
				鯖(サバ)と鰯(サワラ)の塩麩焼き	280 kcal	18.3 g	15.7 g	19.5 g	1.7 g	小麦
				タンドリーチキン	284 kcal	20.8 g	15.1 g	22.0 g	1.6 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。

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