

おかずタイプ  
うちの晩ごはん

夕食  
生協の  
宅配

1月 13日(月)  
↓  
1月 17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。

1月 13日(月) おかず

冬に人気のパンブキンサラダをご用意しました。

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。

野菜おろし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	412 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	24.9 g
炭水化物	36.1 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
アジフライ 野菜おろしソース/ビーフンの炒め物○	・小麦
キャベツと豚肉のピリ辛味噌炒め○	・小麦
パンブキンサラダ	・卵・乳成分・小麦
もやしとさつま揚げのソース炒め○	・卵・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
小粒大福	・乳成分

1月 14日(火) おかず

ちくわ天の衣におかかを合わせました。



成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	25.0 g
炭水化物	32.3 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のBBQソース炒め/にら馒头○	・小麦
たらの香草焼き/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
うの花	・小麦
ブロッコリーとじゃがいもの中華煮	・小麦
ちくわのおかか揚げ	・小麦
香の物	・小麦

1月 15日(水) おかず

デザートに杏仁豆腐はいかがですか？



成分値	
エネルギー	407 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	25.9 g
炭水化物	26.6 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
サバの金山寺味噌焼き/メンチカツ/オクラのだし煮	・乳成分・小麦
野菜とベーコンの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんと玉ねぎのサラダ	・小麦
わかめとメンマの中華煮	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

1月 16日(木) おかず

メインはハンバーグとかにクリームコロッケで食べ応えがあります。



成分値	
エネルギー	397 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	21.7 g
炭水化物	39.7 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ ジンジャーソース/マカロニソテー/かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
野菜とウインナーのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
パプリカとブロッコリーのごまサラダ	
きんぴらごぼう	・小麦
なすと椎茸の煮物	・小麦
香の物	・小麦

1月 17日(金) おかず

野菜のキーマカレー風で食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	403 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	26.4 g
炭水化物	26.8 g
カルシウム	76 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の照り焼き/もやしとツナのソテー○/春巻き	・小麦
野菜のキーマカレー風○	・小麦
小松菜とハムのサラダ	・卵・乳成分・小麦
ひじき煮	・卵・小麦
大根の洋風煮○	
黒豆	・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

1月13日(月) ごはん

夕食  
生協の  
宅配

1月13日(月)  
↓  
1月17日(金)

肉団子はさっぱりとした味のトマトソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	509 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	11.5 g
炭水化物	83.4 g
カルシウム	40 mg
食塩相当量	2.5 g

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。

献立名	アレルゲン
肉団子のトマトソース○	・乳成分・小麦
野菜と豆の煮物○	・小麦
じゃがいもとカリフラワーの中華炒め○	・卵・小麦
ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

1月14日(火) ごはん

パスタ(ペンネ)を濃厚なカルボナーラソースで和えました。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	19.0 g
脂質	17.9 g
炭水化物	65.4 g
カルシウム	18 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
サバの粕漬け焼き/わかめと玉ねぎの和風煮○	・卵・小麦
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
もやしと豚肉のピリ辛炒め○	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	
ごはん○	

1月15日(水) ごはん

お弁当の定番おかず、唐揚げをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	541 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	20.1 g
炭水化物	68.7 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルゲン
唐揚げ	・乳成分・小麦
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
大根とブロッコリーの中華炒め○	・卵・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	・小麦
ごはん○	

1月16日(木) ごはん

小松菜とひき肉のソテーは爽やかな風味のバジルソースを使用しました。



成分値	
エネルギー	484 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	16.4 g
炭水化物	66.1 g
カルシウム	69 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
ブリの塩こうじ焼き/玉ねぎとコーンの炒め物○	・小麦
ひじき煮○	・小麦
小松菜とひき肉のバジルソテー	・乳成分・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

1月17日(金) ごはん

**NEW**  
ごま香る根菜サラダはごまの風味とお酢のさっぱり感が楽しめます。



成分値	
エネルギー	544 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	19.9 g
炭水化物	71.6 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉と玉子の塩だれ炒め	・卵・小麦
ごま香る根菜サラダ	・小麦
干しえび入りかき揚げ○	・小麦・えび
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

※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

こだわり御膳

夕食  
生協の  
宅配

1月 13日(月)  
↓  
1月 17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 14日(火) こだわり御膳

角切りのさつまいもを使用したサラダをご用意しました。



成分値	
エネルギー	500 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	29.1 g
炭水化物	39.2 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の塩だれ炒め○/コーンコロッセ	・小麦
ブりの生姜煮/大根の煮物○	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
カリフラワーと豆のソテー	
さつまいもサラダ○	・卵・乳成分・小麦
芽キャベツのバジルオイル焼き	・乳成分・小麦
ちくわとツナの中華煮	・卵・小麦
しそひじき	・小麦

## 1月 16日(木) こだわり御膳

コリコリとした食感が楽しめる中華くらげはいかがですか？



成分値	
エネルギー	452 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	22.9 g
炭水化物	38.1 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ(国産鶏肉の天ぷら・さつまいも天・紅生姜入りかき揚げ)○	・小麦
タラの照り焼き/キャベツと玉ねぎの炒め物○	・小麦
カリフラワーとチンゲン菜のそぼろ炒め	
野菜の豆腐焼き	・卵・小麦
平サヤいんげんとちくわの中華炒め	・卵・小麦
中華くらげ	・乳成分・小麦
大根とハムの洋風煮○	・乳成分
香の物	

## 1月 13日(月) こだわり御膳

人気のフライは2種盛りになりました。



成分値	
エネルギー	497 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	27.2 g
炭水化物	45.4 g
カルシウム	65 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルゲン
白身魚の磯辺フライ・エビフライ/スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦・えび
牛すき焼き	・小麦
人参とさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
オクラとあさりの洋風煮	
ひじきと大豆の甘辛炒め○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
高野豆腐のあんかけ	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 1月 15日(水) こだわり御膳

鶏肉の八幡巻きは人参といんげんを使用しています。



成分値	
エネルギー	431 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	23.2 g
炭水化物	36.3 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルゲン
赤魚の西京焼き/小松菜とねぎの炒め物/大葉春巻き	・小麦
肉じゃが○	・小麦
アスパラとウインナーのソース炒め	・卵
ブロッコリーとマカロニのバター風味ソテー	・乳成分・小麦
おでん風煮(ごぼう・人参・結び昆布)○	・小麦
鶏肉の八幡巻き	・小麦
ピリ辛こんにゃく○	・小麦
白桃シロップ漬け	

## 1月 17日(金) こだわり御膳

揚げ玉衣を使用したえびまる天をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	438 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	23.4 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉とブロッコリーの柚子味噌炒め○/えびまる天	・卵・小麦・えび
カレイのサンショウ焼き/きんぴらごぼう	・小麦
ピーマンと玉ねぎの中華炒め	・小麦
じゃがいもとウインナーのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
うの花	・小麦
小松菜とエリンギの煮物	・小麦
なすの蒲焼味	・小麦
香の物	

※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。

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	13	日	月	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
1	月	14	日	火	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
1	月	15	日	水	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
1	月	16	日	木	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
1	月	17	日	金	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

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	13	日	月	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
1	月	14	日	火	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
1	月	15	日	水	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
1	月	16	日	木	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
1	月	17	日	金	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

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	13	日	月	穴子のとろとろ卵とじ	275 kcal	18.9 g	16 g	17.3 g	2.2 g	卵・小麦
					牛しゃぶ	285 kcal	17.3 g	16 g	22.4 g	2.2 g	卵・乳成分・小麦
					赤魚の地中海レモンソース	274 kcal	17.9 g	15.9 g	19.6 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦
					トマト煮込みハンバーグ	273 kcal	18.5 g	15.9 g	19.2 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
					鯖(サバ)と鯖(サワラ)の味噌煮	281 kcal	18.2 g	15.9 g	19.8 g	2.1 g	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



# 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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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