

# うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

3月 10日(月)  
↓  
3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。

## 3月 10日(月) おかず

和食の定番、うの花をご用意しました。

タルタルソースは電子レンジで温められません。鮭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	449 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	28.1 g
炭水化物	34.5 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
鮭フライ タルタルソース○/スバゲティソテー○/ブロッコリーの洋風煮	・卵・乳成分・小麦
キャベツと豚肉のピリ辛炒め○	・小麦
うの花	・小麦
小松菜と玉子の中華炒め	・卵・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
小粒大福	・乳成分

## 3月 11日(火) おかず

ピリッとした辛味と柚子の香りが楽しめるタラの柚子胡椒焼きはいかがですか？



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	22.0 g
炭水化物	27.6 g
カルシウム	27 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の味噌炒め/にら馒头○	・小麦
タラの柚子胡椒焼き/ビーフンの炒め物	・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
ちくわのおかか揚げ	・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	

## 3月 12日(水) おかず

人気のパンPKINサラダをお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	391 kcal
たんぱく質	29.2 g
脂質	25.3 g
炭水化物	27.1 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
サバの蒲焼き/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
パンPKINサラダ	・卵・乳成分・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの塩炒め	
大根の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

## 3月 13日(木) おかず

ハンバーグは和風のみぞれあんですっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	21.5 g
炭水化物	33.5 g
カルシウム	51 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ みぞれあん○/もやしとパプリカの炒め物○/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洋風煮○	・卵
カリフラワーとツナのサラダ	・卵・乳成分・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
ねぎ入り厚焼き玉子○	・卵・小麦
香の物	・小麦

## 3月 14日(金) おかず

カレー春巻きは食べ応えがあります。



成分値	
エネルギー	409 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	23.9 g
炭水化物	34.0 g
カルシウム	73 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
鶏肉のジンジャーソース/マカロニソテー/カレー春巻き	・小麦
野菜とひき肉のケチャップソテー○	・乳成分
小松菜とあさりの中華炒め	・小麦
ひじき煮	・卵・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
うぐいす豆	

※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。

ごはん付きタイプ  
うちの(晩)ごはん

夕食  
生協の  
宅配

3月 10日(月)  
↓  
3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。

3月 10日(月) ごはん

肉団子は野菜と合わせてデミグラスソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	490 kcal
たんぱく質	16.4 g
脂質	9.9 g
炭水化物	83.8 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
肉団子のデミグラスソース○	・乳成分・小麦
野菜とマッシュルームの煮物○	・小麦
じゃがいもとブロッコリーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分
ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

3月 11日(火) ごはん

カルボナーラ  
パスタサラダ  
はチーズの濃厚な味が楽しめます。



成分値	
エネルギー	513 kcal
たんぱく質	20.4 g
脂質	17.7 g
炭水化物	69.4 g
カルシウム	42 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
サバのみりん醤油焼き／わかめと玉ねぎの和風煮○	・小麦
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
キャベツと豚肉の甘辛炒め○	・小麦
厚揚げの味噌煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 12日(水) ごはん

手作りの鶏天  
はいかがですか？



成分値	
エネルギー	505 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	16.4 g
炭水化物	68.1 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	1.3 g

献立名	アレルギー
鶏天	・小麦
ひじき煮○	・小麦
野菜とちくわの中華炒め○	・卵・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 13日(木) ごはん

ポテトサラダ  
はゴロっとした  
じゃがいもが  
入っています。



成分値	
エネルギー	521 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	18.0 g
炭水化物	69.5 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
ブリの照り焼き／玉ねぎとコーンの炒め物○	・小麦
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とひき肉のソース炒め	
高野豆腐の中華煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 14日(金) ごはん

中華料理の定番  
回鍋肉は  
白いごはん  
にぴったりです。



成分値	
エネルギー	550 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	20.6 g
炭水化物	74.9 g
カルシウム	23 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
回鍋肉	・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
なすの塩だれ	・小麦
香の物	・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

3月 10日(月)  
↓  
3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。

## 3月 11日(火) こだわり御膳

角切りさつまいもを使用したサラダ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	18.8 g
脂質	29.3 g
炭水化物	44.8 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
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
豚肉と野菜のトマトソース和え○	・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
なすの蒲焼味	・小麦
ちくわとツナの中華煮	・卵・小麦
香の物	・小麦

## 3月 13日(木) こだわり御膳

コリコリとした食感の中華くらはげはいかがですか？

タルタルソースは電子レンジで温められません。国産鶏肉の天ぷらにかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	462 kcal
たんぱく質	26.5 g
脂質	26.8 g
炭水化物	28.1 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉の天ぷら タルタルソース○／ビーフンの炒め物○	・卵・小麦
タラの西京焼き／キャベツの炒め物○	・小麦
カリフラワーと小松菜のそぼろ炒め	・小麦
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
中華くらはげ	・乳成分・小麦
大根とハムの洋風煮○	・乳成分
ごま昆布○	・小麦

## 3月 10日(月) こだわり御膳

豚肉は野菜や白滝と合わせてすき焼き風にしました。



成分値	
エネルギー	386 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	17.0 g
炭水化物	38.5 g
カルシウム	53 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
赤魚のサンショウ焼き／平サヤいんげんの炒め物／大葉春巻き	・小麦
豚肉のすき焼き風○	・小麦
ごぼう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
芽キャベツのバジルオイル焼き	・乳成分・小麦
小粒大福	・乳成分

## 3月 12日(水) こだわり御膳

春らしいふきの煮物をご用意しました。



成分値	
エネルギー	529 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	33.0 g
炭水化物	40.2 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
ブリの照り焼き／もやしとしめじの煮物○／コーンコロッケ	・小麦
牛肉じゃが	・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
ふきの煮物	・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	

## 3月 14日(金) こだわり御膳

豚肉とブロッコリーはにんにくと唐辛子を合わせてペロンチーノ風に仕上げました。



成分値	
エネルギー	466 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	25.3 g
炭水化物	35.6 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉とブロッコリーのペロンチーノ風炒め○／えびまる天	・卵・小麦・えび
カレイの粕漬け焼き／マカロニの炒め物	・卵・小麦
ピーマンと玉ねぎの中華炒め	・小麦
じゃがいもとベーコンのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
うの花	・小麦
チンゲン菜とエリンギの煮物○	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
香の物	

※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
3月10日	月	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	638 kcal	25.0 g	9.3 g	108.4 g	28 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
3月11日	火	カツ丼	663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g	卵・乳成分・小麦
3月12日	水	カレイの南蛮あんかけ弁当	760 kcal	21.0 g	20.9 g	117.1 g	46 mg	2.5 g	卵・小麦
3月13日	木	鶏の唐揚げ弁当	1031 kcal	33.1 g	48.0 g	107.3 g	18 mg	2.1 g	乳成分・小麦
3月14日	金	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび

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
3月10日	月	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
3月11日	火	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
3月12日	水	三元豚ヒレカツとシューマイ	604 kcal	30.4 g	33.0 g	46.2 g	27 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦
3月13日	木	サバの味噌煮と豚しゃぶ(おろしポン酢付き)	429 kcal	33.7 g	31.1 g	11.7 g	23 mg	2.7 g	小麦
3月14日	金	厚揚げと野菜のピリ辛味噌炒め	355 kcal	17.8 g	16.5 g	39.8 g	156 mg	4.4 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	
3月10日	月	・鱈(サワラ)の野菜あんかけ	271 kcal	20.2 g	14.5 g	19.4 g	1.4 g	小麦
		・八宝菜	280 kcal	17.6 g	16.0 g	20.1 g	2.5 g	卵・小麦・えび・かに
		・ペスカトーレ	273 kcal	19.3 g	14.0 g	21.0 g	1.4 g	乳成分・小麦・えび
		・赤魚のムニエル	277 kcal	20.2 g	14.4 g	19.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		・すき焼き	281 kcal	19.9 g	16.0 g	19.2 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦・かに

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、冷凍おかずをのぞく)。
- ◇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