

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

2月 24日(月)
↓
2月 28日(金)

令和の学校給食&人気メニューフェア

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 24日(月) おかず



<天ぷら盛り合わせ(いか天・白身天・オクラ天)>天ぷらは大人気メニューです。



成分値	
エネルギー	416 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	22.7 g
炭水化物	40.2 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(いか天・白身天・オクラ天)	・小麦
ビーフンと玉子の中華炒め○	・卵・小麦
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
キャベツとさつまいものカレー炒め○	・卵・小麦
なすのおかか煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

2月 25日(火) おかず



<豚肉と野菜の黒酢和え>黒酢を使用したたれでさっぱりと食べられます。



成分値	
エネルギー	427 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	29.0 g
炭水化物	26.9 g
カルシウム	100 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の黒酢和え	・小麦
いなり餃子/マカロニソテー	・卵・乳成分・小麦
わかめときざみ揚げの炒め煮○	・小麦
ブロッコリーとちくわの塩炒め	・卵
さつまいもと椎茸の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

2月 26日(水) おかず



<豆腐ハンバーグ 豆味噌だれ>豆味噌を使用したたれで仕上げました。



成分値	
エネルギー	427 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	26.2 g
炭水化物	35.9 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ 豆味噌だれ○/スパゲティソテー○/揚げじゃが	・卵・小麦
豚肉と野菜の中華炒め	・小麦
オクラとツナのサラダ	・卵・乳成分・小麦
平サヤいんげんとメンマの甘辛炒め	・小麦
大根の和風煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦

2月 27日(木) おかず



<サバのソース煮>少し変わったサバのソース煮をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	404 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	26.6 g
炭水化物	25.6 g
カルシウム	38 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
サバのソース煮/小松菜と玉ねぎの煮物/野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
麻婆春雨○	・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
カリフラワーと枝豆のバター風味ソテー	・乳成分
厚揚げの味噌煮	・小麦
香の物	

2月 28日(金) おかず



<ごまごまチキン>唐揚げの衣に白ごまと黒ごまを加えました。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	21.2 g
脂質	20.6 g
炭水化物	29.3 g
カルシウム	26 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
ごまごまチキン/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくのそぼろ炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンの洋風煮	
イカの小判焼き	
人参マリネ	
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、玉子やさつまいも、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 24日(月)
↓
2月 28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。

2月 24日(月) ごはん

<肉団子の塩だれ炒め>肉団子にシンプルな塩だれがよく合います。<ブリの金山寺味噌焼き>白いごはんにぴったりのおかずです。



成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	12.3 g
炭水化物	80.1 g
カルシウム	20 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
肉団子の塩だれ炒め○	・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ブリの金山寺味噌焼き／玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

2月 25日(火) ごはん

<豚肉のあけぼのソース>焼いた豚肉にケチャップとマヨネーズを合わせたあけぼの色のソースを合わせました。



成分値	
エネルギー	504 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	13.5 g
炭水化物	75.4 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
豚肉のあけぼのソース／スパゲティソテー／オクラのだし煮	・卵・小麦
野菜とあさりの中華炒め○	・小麦
炊き合わせ(車麩・こんにゃく・人参)○	・小麦
ちくわの青じそ天	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 26日(水) ごはん

<タラのごまバター焼き風>さっぱりとした味わいのタラにコクのあるごまバター風ソースを合わせました。



成分値	
エネルギー	533 kcal
たんぱく質	19.6 g
脂質	16.9 g
炭水化物	73.5 g
カルシウム	52 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルギー
タラのごまバター焼き風／キャベツと玉ねぎの炒め物○	・乳成分・小麦
小松菜とベーコンのピリ辛炒め	・卵・乳成分・小麦
コーンコロッケ	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	
そばろごはん○	・乳成分・小麦

2月 27日(木) ごはん

<甘辛レモンチキン>甘辛いたれにレモンの酸味を加えました。



成分値	
エネルギー	505 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	16.0 g
炭水化物	70.1 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	1.9 g

献立名	アレルギー
甘辛レモンチキン	・乳成分・小麦
玉ねぎとアスパラのサラダ○	・小麦
もやしとブロッコリーのソース炒め○	
大根の洋風煮○	
香の物	・小麦
ごはん○	

2月 28日(金) ごはん

<カレイのタンドリー焼き>スパイスの香りで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	511 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	12.0 g
炭水化物	79.3 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
カレイのタンドリー焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物○	・乳成分・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
れんこんつくね○／いんげんと人参のソテー○	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮○	・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

2月 24日(月)
↓
2月 28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 24日(月) こだわり御膳

<豚肉と野菜の生姜炒め>豚肉と相性抜群の生姜だれを使用しました。<まぐろカツ>お好みで調味料をかけてお召上がりください。



成分値	
エネルギー	502 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	26.4 g
炭水化物	44.6 g
カルシウム	37 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め○/いかの小判焼き	・小麦
まぐろカツ/スパゲティソテー	・小麦
きんぴらこんにやく	・小麦
高野豆腐の鶏そぼろ煮	・小麦
玉ねぎとオクラの中華煮○	・小麦
じゃがいもとウインナーのソース炒め○	・卵
ブロッコリーと大豆のバター風味ソテー	・乳成分
小粒大福	・乳成分

2月 25日(火) こだわり御膳

<カレイのタンドリー焼き>スパイスの香りで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	452 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	26.2 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	67 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
カレイのタンドリー焼き/人参とアスパラの炒め物○/三角えび春巻き	・乳成分・小麦・えび
牛肉と野菜の甘辛煮	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
白菜とちゃんぽんの中華炒め	・小麦
木耳の酢物	
小松菜の玉子炒め	・卵・小麦
ひじきとツナのバター醤油風味○	・乳成分・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

2月 26日(水) こだわり御膳

<豚肉のレモン味噌がけ>レモン果汁と味噌を合わせた爽やかなソースが豚肉によく合います。



成分値	
エネルギー	438 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	23.8 g
炭水化物	31.1 g
カルシウム	84 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉のレモン味噌がけ/マカロニのソテー/レンコン肉詰めフライ	・卵・小麦
赤魚の塩こうじ焼き/いんげんと人参の炒め物	・小麦
しめじとささみのハニーマスタードソテー○	
カリフラワーとパプリカのバター風味ソテー	・乳成分
こんにやくとあげの煮物	・小麦
つみれの中華煮	・卵・小麦
豆と野菜の炒め物○	・小麦
香の物	・小麦

2月 27日(木) こだわり御膳

<チーズインハンバーグトマトソース>定番のトマトソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	486 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	24.5 g
炭水化物	44.1 g
カルシウム	84 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 トマトソース○/スパゲティソテー/カレールー包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
アジの蒲焼き/オクラのだし煮	・小麦
平サヤいんげんとベーコンのバター風味ソテー	・卵・乳成分
小松菜とミニはんぺんの中華煮	・卵・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
切干大根煮○	・小麦
なすのおかか醤油	・小麦
うぐいす豆	

2月 28日(金) こだわり御膳

<豚肉のキムタク炒め>キムチと沢庵を使用した一品です。<タラのごまバター焼き風>さっぱりとした味わいのタラにコクのあるごまバター風ソースを合わせました。



成分値	
エネルギー	419 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	22.9 g
炭水化物	31.0 g
カルシウム	70 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉のキムタク炒め○/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦・えび
タラのごまバター焼き風/玉ねぎと人参の炒め物○	・乳成分・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーとちくわの和風炒め	・卵・小麦
いんげんとツナのサラダ	
チンゲン菜とちりめんの中華煮○	・卵・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	
2月24日	月	天井		797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
2月25日	火	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26日	水	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27日	木	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
2月28日	金	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

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24日	月	回鍋肉とハンバーグデミソース		657 kcal	30.1 g	40.2 g	45.2 g	68 mg	4.2 g	乳成分・小麦
2月25日	火	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26日	水	肉じゃが		465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
2月27日	木	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28日	金	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

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24日	月	・白身魚の揚げ出し		281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
		・カツ煮		299 kcal	20.0 g	15.7 g	20.9 g	2.3 g	卵・小麦
		・鰯(アジ)の蒲焼き風		285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
		・豚肉のスタミナ炒め		273 kcal	20.2 g	14.0 g	19.8 g	1.9 g	卵・小麦・かに・落花生
		・鱈(タラ)のきのこクリーム		274 kcal	18.2 g	15.9 g	19.2 g	1.9 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