

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。



給食

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>豆味噌を使用したココのある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。



給食

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。



給食

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

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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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	アレルゲン
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し上がりください。



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	
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

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

3月 3日(月)
↓
3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。

3月 3日(月) おかず

えびとすり身を使った天玉衣の揚げ物をご用意しました。



成分値	
エネルギー	392 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	24.5 g
炭水化物	32.5 g
カルシウム	58 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の中華炒め	・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
ブロッコリーと玉ねぎのレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

3月 4日(火) おかず

マカロニとバジルの相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	20.0 g
炭水化物	32.9 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
カレイの煮付け/玉ねぎと小松菜の炒め物○/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
マカロニとウインナーのバジルソテー○	・卵・乳成分・小麦
大根と平サやいんげんのサラダ○	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
彩りたけのこしゅうまい	・小麦
みかんシロップ漬け	

3月 5日(水) おかず

なすは青じそドレッシングでさっぱりとした味にしました。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	22.2 g
炭水化物	32.3 g
カルシウム	14 mg
食塩相当量	2.8 g

献立名	アレルギー
肉団子のスープ煮○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
枝豆入りかき揚げ○	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
じゃがいもとベーコンの甘辛炒め○	・卵・乳成分・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
香の物	

3月 6日(木) おかず

ブリの金山寺味噌焼きで食欲がそそられます。



サイドメニュー「白飯」も一緒にいかがですか？

成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	18.6 g
脂質	22.8 g
炭水化物	28.6 g
カルシウム	60 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
ブリの金山寺味噌焼き/チンゲン菜ともやし炒め物○/棒餃子	・小麦
あさりとビーフンのバター醤油風炒め	・乳成分・小麦
わかめとカニカマのサラダ○	・卵・小麦・かに
玉ねぎとカリフラワーの和風煮○	・小麦
こんにやくとさつまいもの中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

3月 7日(金) おかず

とんかつはソースやマヨネーズ等好みの調味料を合わせてお楽しみください。



成分値	
エネルギー	437 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	23.5 g
炭水化物	41.0 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
とんかつ/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
豚肉と大根のカレー炒め	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
パプリカとハムの炒め物○	・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
しそひじき	・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

パルシステム千葉
pal-system

夕食
生協の
宅配

3月 3日(月)
↓
3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。

3月 3日(月) ごはん

ゆずあんを包んだ小さな大福をお楽しみください。



成分値	
エネルギー	563 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	14.0 g
炭水化物	91.6 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
チーズインハンバーグ ジンジャーソース○/玉ねぎと人参の炒め物○	・卵・乳成分・小麦
野菜とメンマの煮物○	・小麦
ハムカツ/ナポリタン○	・乳成分・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

3月 4日(火) ごはん

ドーナツ型のいかとすり身のフライをご用意しました。



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	14.0 g
炭水化物	72.7 g
カルシウム	22 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉のねぎ塩だれ/もやしとパプリカの炒め物○	・卵・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎとさつま揚げの甘辛炒め○	・卵・小麦
人参マリネ	
香の物	・小麦
ごはん○	

3月 5日(水) ごはん

カレイに爽やかな風味のバジルオイルを合わせました。



成分値	
エネルギー	498 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	10.8 g
炭水化物	78.5 g
カルシウム	36 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
カレイのバジルオイル焼き/キャベツと人参の洋風煮○	・乳成分・小麦
人参とれんこんのサラダ○	・小麦
カレールー包み揚げ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

3月 6日(木) ごはん

油淋鶏で白いごはんがすすみます。



成分値	
エネルギー	551 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	19.6 g
炭水化物	71.6 g
カルシウム	41 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
油淋鶏	・乳成分・小麦
じゃがいもとブロッコリーの中華炒め○	・小麦
小松菜とちくわの塩炒め○	・卵
がんと人参の煮物○	・小麦
香の物	
ごはん○	

3月 7日(金) ごはん

煮物は美味しいと好評のメニューのひとつです。こんにゃくと椎茸の煮物をご用意しました。



成分値	
エネルギー	480 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	11.5 g
炭水化物	75.4 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
タラのサンゾク焼き/人参と平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
野菜と豚肉のケチャップ炒め○	
野菜コロッケ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
こんにゃくと椎茸の中華煮○	・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。

うちの(晩)ごはん

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

3月 3日(月)
↓
3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。

3月 3日(月) こだわり御膳

手作りでは手間のかかるかにクリームコロッケをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	467 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	24.0 g
炭水化物	43.2 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉の香草焼き／ブロッコリーと玉ねぎのソテー／かにクリームコロッケ	・卵・乳成分・小麦・えび・かに
国産真アジつみれの中華煮○	・小麦
根菜のピリ辛炒め	・小麦
こんにゃくと椎茸の煮物○	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
小松菜とツナのバター風味ソテー	・乳成分
さつまいもと大豆の洋風煮○	
小粒大福	・乳成分

3月 4日(火) こだわり御膳

やわらかく美味しいヒレカツをご用意しました。



成分値	
エネルギー	432 kcal
たんぱく質	24.3 g
脂質	21.5 g
炭水化物	38.2 g
カルシウム	25 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
サワラの和風野菜あんかけ／鶏肉のきじ焼き	・小麦
ヒレカツ／スパゲティソテー	・卵・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとウインナーのハニーマスタードソテー	・卵
根菜マリネ	
ひじきとちくわの中華煮	・卵・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
茶福豆	

3月 5日(水) こだわり御膳

じゃがいもを鶏肉で巻いたポテトチキンロールはいかがですか？



成分値	
エネルギー	499 kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	30.5 g
炭水化物	33.9 g
カルシウム	44 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○／ビーフンの炒め物／ポテトチキンロール	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜のカレーソテー○	・小麦
パプリカとハムのバター風味ソテー	・乳成分
わかめとメンマの中華煮	・小麦
アスパラとツナのサラダ	・卵・乳成分・小麦
大根とチンゲン菜の炒め物○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	

3月 6日(木) こだわり御膳

サバはシンプルな煮付けにしました。



成分値	
エネルギー	465 kcal
たんぱく質	23.5 g
脂質	29.1 g
炭水化物	30.4 g
カルシウム	91 mg
食塩相当量	3.1 g

献立名	アレルギー
回鍋肉○／ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
サバの煮付け／きんぴらごぼう	・小麦
あさりと野菜のケチャップ炒め○	・乳成分
ブロッコリーとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
ポテトサラダ○	・卵・乳成分・小麦
なすの塩だれ	・小麦
小松菜とあげの炒め物	・小麦
香の物	

3月 7日(金) こだわり御膳

北海道男爵のコロッケは牛肉入りです。



成分値	
エネルギー	384 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	22.4 g
炭水化物	28.5 g
カルシウム	33 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
ホキのレモンペッパー焼き／パプリカとねぎのソテー／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
白菜のポーククリームシチュー○	・乳成分・小麦
カリフラワーとベーコンのソース炒め	・卵・乳成分
いんげんとマッシュルームの炒め物	・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
わかめとちりめん和風煮○	・卵・小麦
大根の中華煮○	・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。

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	3	日	月	ヒレカツとカレイの西京焼き弁当	682 kcal	25.0 g	12.7 g	112.0 g	37 mg	2.9 g	卵・小麦
3	月	4	日	火	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	866 kcal	22.7 g	28.2 g	124.7 g	48 mg	3.6 g	卵・乳成分・小麦
3	月	5	日	水	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
3	月	6	日	木	さばの塩焼き弁当	788 kcal	29.6 g	25.2 g	103.3 g	17 mg	2.8 g	小麦
3	月	7	日	金	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当	692 kcal	20.7 g	14.0 g	115.8 g	35 mg	3.0 g	卵・乳成分・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	3	日	月	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
3	月	4	日	火	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
3	月	5	日	水	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
3	月	6	日	木	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
3	月	7	日	金	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

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	3	日	月	・鶏唐揚げの葱甘酢がけ	278 kcal	19.0 g	14.5 g	21.2 g	1.6 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
					・ピザチキン	271 kcal	19.2 g	14.2 g	21.8 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
					・海鮮あんかけ焼きそば	285 kcal	18.4 g	15.0 g	23.0 g	1.9 g	卵・乳成分・小麦・えび
					・回鍋肉	274 kcal	18.5 g	13.6 g	23.2 g	1.7 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。

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