

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

3月 31日(月)
↓
4月 4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。

4月 1日(火) おかず

サワラはムニエルで洋風に仕上げました。



成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 16.7 g
脂質 22.9 g
炭水化物 32.6 g
カルシウム 27 mg
食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルギー
サワラのムニエル／玉ねぎと人参の炒め物○／棒餃子	・乳成分・小麦
野菜と豚肉のバジルソテー○	・乳成分・小麦
もやしとハムの炒め物○	・乳成分・小麦
パプリカとカリフラワーの洋風煮	
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	・小麦

4月 3日(木) おかず

美味しいと好評のがんもの煮物をご用意しました。



成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 19.4 g
脂質 19.7 g
炭水化物 31.7 g
カルシウム 40 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
カレーの香草焼き／キャベツと人参のソテー○／揚げ焼売	・卵・乳成分・小麦
もやしとウインナーのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
玉ねぎと竹輪の甘辛炒め○	・卵・小麦
マカロニとピーマンの中華炒め	・小麦
椎茸と人参の味噌煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦

3月 31日(月) おかず

さっぱりとした木耳の酢物はいかがですか？



成分値
エネルギー 382 kcal
たんぱく質 12.2 g
脂質 23.1 g
炭水化物 33.2 g
カルシウム 68 mg
食塩相当量 1.6 g

献立名	アレルギー
豚肉のすき焼き	・小麦
小松菜とひき肉のカレー炒め	・小麦
木耳の酢物	
じゃがいもと玉ねぎのコンソメ炒め○	
なすの煮浸し	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月 2日(水) おかず

ブルコギは醤油ベースの甘辛いソースを使用しています。



成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 15.8 g
脂質 23.2 g
炭水化物 30.1 g
カルシウム 64 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
ブルコギ／イカフライ	・小麦
ブロッコリーとベーコンの中華煮○	・卵・乳成分・小麦
人参と舞茸のソース炒め○	
わかめとあさりの生姜煮	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
みかんシロップ漬け	

4月 4日(金) おかず

スタミナ唐揚げは豆板醤やにんにくで味付けしています。



成分値
エネルギー 386 kcal
たんぱく質 18.4 g
脂質 24.6 g
炭水化物 24.4 g
カルシウム 62 mg
食塩相当量 2.0 g

献立名	アレルギー
スタミナ唐揚げ／ビーフンの炒め物○	・乳成分・小麦
野菜とイカの中華煮○	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
小松菜と人参のコンソメ炒め	
厚揚げの塩だれ	・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

パルシステム千葉
pal-system

夕食
生協の
宅配

3月 31日(月)
↓
4月 4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 31日(月) ごはん

とんかつはト
マトソースで
さっぱりと食べ
られます。



成分値
エネルギー
503 kcal
たんぱく質
13.0 g
脂質
13.4 g
炭水化物
80.8 g
カルシウム
27 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
とんかつ トマトソース	・乳成分・小麦
ブロッコリーと玉ねぎのサラダ○	
もやしとあさりの中華炒め○	・小麦
こんにゃくと厚揚げの味噌煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

4月 1日(火) ごはん

えびまる天は
えびとすり身
で作られた揚
げ物です。



成分値
エネルギー
560 kcal
たんぱく質
15.9 g
脂質
21.1 g
炭水化物
76.0 g
カルシウム
76 mg
食塩相当量
1.3 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のガリ бата醤油風炒め	・乳成分・小麦
キャベツと人参のソテー○	
えびまる天	・卵・小麦・えび
ごぼうの煮物○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

4月 2日(水) ごはん

サバの定番料
理、味噌煮を
ご用意しまし
た。



成分値
エネルギー
500 kcal
たんぱく質
18.9 g
脂質
13.7 g
炭水化物
75.9 g
カルシウム
15 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
サバの味噌煮／大根と人参の煮物○	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
ビーフンと野菜の中華炒め○	・小麦
にら饅頭○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 3日(木) ごはん

鶏肉のレモン
ペッパー焼き
はレモンの風
味が楽しめます。



成分値
エネルギー
529 kcal
たんぱく質
16.9 g
脂質
18.6 g
炭水化物
72.6 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
棒餃子／スパゲティソテー／ブロッコリーの中華煮	・小麦
さつま揚げと大豆のケチャップ炒め○	・卵・乳成分・小麦
鶏肉のレモンペッパー焼き／小松菜と人参の炒め物	・乳成分・小麦
高野豆腐の煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

4月 4日(金) ごはん

なすと甘辛い
蒲焼だれの相
性は抜群です。



成分値
エネルギー
499 kcal
たんぱく質
18.0 g
脂質
18.7 g
炭水化物
67.2 g
カルシウム
47 mg
食塩相当量
1.6 g

献立名	アレルギー
ブリの生姜焼き／キャベツとパプリカの炒め物○	・小麦
大根とベーコンの中華炒め○	・卵・乳成分・小麦
ひじき煮○	・小麦
なすの蒲焼き味	・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 31日(月)
↓
4月 4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。

4月 1日(火) こだわり御膳

紫キャベツは見た目も楽しめる一品です。



成分値
エネルギー
448 kcal
たんぱく質
20.9 g
脂質
24.9 g
炭水化物
35.8 g
カルシウム
33 mg
食塩相当量
3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉の甘辛焼き／マカロニソテー／ブリの生姜煮	・卵・小麦
ハッシュドビーフ風コロッケ○	・乳成分・小麦
野菜とあさりの中華炒め	・小麦
しめじとコーンのバター風味ソテー○	・乳成分
紫キャベツのピクルス	・小麦
厚揚げと人参の煮物○	・小麦
わかめとれんこんの中華煮	・小麦
みかんシロップ漬け	

4月 3日(木) こだわり御膳

スタミナ唐揚げは豆板醬やんにくで味付けしています。

ブロッコリーとイカのソース炒めは、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
519 kcal
たんぱく質
23.9 g
脂質
34.5 g
炭水化物
31.3 g
カルシウム
64 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
国産鶏肉のスタミナ唐揚げ○／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
サバの塩焼き／根菜の煮物○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
ひじきの煮物	・小麦
ブロッコリーとイカのソース炒め	
さつまいものレモン煮○	・小麦
大根とマッシュルームのバター風味ソテー○	・乳成分
香の物	・小麦

3月 31日(月) こだわり御膳

いかのゴロゴロ感が楽しめるカツをご用意しました。



成分値
エネルギー
467 kcal
たんぱく質
19.0 g
脂質
28.1 g
炭水化物
36.5 g
カルシウム
32 mg
食塩相当量
2.2 g

献立名	アレルギー
プルコギ○	・小麦
いかのゴロゴロとメンチカツ／ビーフンの炒め物○	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーの塩炒め	・卵
平サヤいんげんとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
オクラとちりめんの和え物	・卵・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
大根のツナ煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月 2日(水) こだわり御膳

カレーの天ぷらにシンプルなねぎ塩だれを合わせました。



成分値
エネルギー
470 kcal
たんぱく質
19.5 g
脂質
24.7 g
炭水化物
40.8 g
カルシウム
81 mg
食塩相当量
3.5 g

献立名	アレルギー
カレーの天ぷら ねぎ塩だれ／ビーフンの炒め物／かに焼売○	・卵・小麦・かに
牛肉といんげんの炒め物	・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
こんにやくとエリンギの煮物	・小麦
小松菜とハムのサラダ	・乳成分
なすの柚子味噌	
じゃがいもと白菜のケチャップソテー○	・乳成分
ごま昆布○	・小麦

4月 4日(金) こだわり御膳

デザートにごま団子をお召し上がりください。



成分値
エネルギー
430 kcal
たんぱく質
19.1 g
脂質
21.5 g
炭水化物
41.9 g
カルシウム
42 mg
食塩相当量
3.2 g

献立名	アレルギー
マスのみりん醤油焼き／ごぼうと人参の炒め物／豚肉野菜巻きフライ	・卵・小麦
水餃子と野菜の中華煮○	・卵・乳成分・小麦
しめじとメンマの中華炒め○	・小麦
豆腐とオクラのおかか煮	・小麦
カルボナーラパスタサラダ	・卵・乳成分・小麦
こんにやくとちくわの甘辛煮○	・小麦
チンゲン菜とベーコンのカレー炒め○	・卵・乳成分・小麦
ごま団子	

※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。

ボリューム弁当（ごはん240g目安）						成分値						アレルゲン
						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	31	日	月	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
4	月	1	日	火	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
4	月	2	日	水	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
4	月	3	日	木	天丼	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
4	月	4	日	金	回鍋肉弁当	812 kcal	21.3 g	29.8 g	109.3 g	27 mg	2.6 g	乳成分・小麦

生協のおそうざい(2人前)					成分値						アレルゲン	
					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	31	日	月	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
4	月	1	日	火	八宝菜	423 kcal	48.2 g	20.9 g	26.3 g	89 mg	5.9 g	卵・小麦・えび
4	月	2	日	水	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
4	月	3	日	木	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
4	月	4	日	金	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

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						アレルゲン
					エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
3	月	31	日	月	・鱈(タラ)のおろしポン酢	280 kcal	18.5 g	14.3 g	23.2 g	1.7 g	卵・小麦
					・メンチカツ	288 kcal	18.4 g	14.6 g	22.9 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
					・鶏ちゃん	271 kcal	19.1 g	13.6 g	19.3 g	2.4 g	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
					・和風だしポークカレー	276 kcal	19.7 g	13.2 g	23.3 g	1.9 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、アレルゲン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