

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

3月31日(月) おかず

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、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。

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2日(水) おかず

ブルコギは醤油ベースの甘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

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

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。

このこだわり御膳
うちの(晩)ごはん

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、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。

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 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

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
豚肉の甘辛焼き/マカロニソテー/プリの生姜煮	・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	
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 3日(木) こだわり御膳

スタミナ唐揚げは豆板醤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

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
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
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	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	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	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。

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

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

4月7日(月) おかず

夕食
生協の
宅配

4月7日(月)
↓
4月11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。

こしあんを包んだ小さな大福をお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	19.7 g
炭水化物	37.3 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルゲン
鶏肉の香草焼き／キャベツと玉ねぎの炒め物○／三角えび春巻き	・乳成分・小麦・えび
ジャージャースパゲティ	・小麦・えび
オクラと豆の洋風煮	
ごぼうとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
小粒大福	・乳成分

4月8日(火) おかず

ごま油の風味が効いたナムルはいかがですか？



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	21.3 g
炭水化物	37.3 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルゲン
ハンバーグ デミトソース○／マカロニソテー／北海道男爵のコロッケ○	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとパプリカのハニーマスタード炒め	・卵・乳成分
ミックスナムル○	・乳成分・小麦
玉ねぎと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
大根の味噌煮○	・小麦
香の物	

4月9日(水) おかず

豆腐ナゲットはふんわりとした食感が楽しめます。



成分値	
エネルギー	380 kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	26.7 g
炭水化物	18.7 g
カルシウム	68 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルゲン
サバの南部焼き／ごぼうと人参の炒め物／豆腐ナゲット○	・小麦
キャベツとあさりのバター醤油風味ソテー○	・乳成分・小麦
わかめとしめじの煮物○	・小麦
チンゲン菜とひき肉の中華炒め○	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
みかんシロップ漬け	

4月10日(木) おかず

豚肉と野菜は相性の良い塩だれで炒めました。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	26.4 g
炭水化物	29.3 g
カルシウム	45 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の塩だれ炒め	・小麦
かぼちゃと枝豆のかき揚げ○	・小麦
切干大根の煮物○	・小麦
ブロッコリーとウインナーのバジルソテー	・卵・乳成分・小麦
こんにゃくと椎茸の煮物○	・小麦
香の物	・小麦

4月11日(金) おかず

カレールー包み揚げで食欲がそそられます。



成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	17.0 g
炭水化物	36.5 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	2.2 g

献立名	アレルゲン
カレーの粕漬け焼き／スパゲティソテー／カレールー包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜ともやしの塩炒め○	・乳成分
豆のトマト煮○	・乳成分
大根とちくわの炒め物○	・卵・小麦
さつまいもの洋風煮○	
焼売	・乳成分・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。

ごはん付きタイプ
うちの晩ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 7日(月)
↓
4月 11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。

4月 7日(月) ごはん

肉団子は玉子入りの和風あんでお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	495 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	12.9 g
炭水化物	78.4 g
カルシウム	68 mg
食塩相当量	2.1 g

献立名	アレルギー
肉団子の玉子あんかけ○	・卵・乳成分・小麦
小松菜とあげの煮浸し	・小麦
麻婆春雨○	・小麦
揚げじゃが 青じそ風味	
芽キャベツのコンソメ煮	
ごはん○	

4月 8日(火) ごはん

なすはごまやねぎの風味が効いたたれで仕上げました。



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	17.1 g
脂質	12.2 g
炭水化物	73.8 g
カルシウム	37 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
カレイの唐揚げ/ビーフンの炒め物○	・乳成分・小麦
ブロッコリーとウインナーのカレー炒め	・卵・小麦
炊き合わせ(がんと・こんにやく・人参)○	・小麦
なすの中華ごま風味	・小麦
香の物	
ごはん○	

4月 9日(水) ごはん

チキン南蛮風ごはんがすすみます。



タルタルソースは電子レンジで温められません。チキン南蛮風にかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	585 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	22.1 g
炭水化物	74.7 g
カルシウム	28 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
チキン南蛮風	・卵・乳成分・小麦
オクラとメンマの炒め物	・小麦
大根と人参のコンソメ煮○	
ごぼうの味噌煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 10日(木) ごはん

れんこん肉詰めフライにはソースや醤油等お好みの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	535 kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	19.4 g
炭水化物	70.3 g
カルシウム	19 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
プリのみりん醤油焼き/もやしと平サヤいんげんの炒め物○	・小麦
れんこん肉詰めフライ	・小麦
野菜と豚肉のケチャップ炒め○	・乳成分
厚揚げの中華煮	・小麦
香の物	
ごはん○	

4月 11日(金) ごはん

手作りのかき揚げをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	535 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	19.2 g
炭水化物	75.5 g
カルシウム	32 mg
食塩相当量	1.6 g

献立名	アレルギー
豚肉とキャベツのバジルソテー	・乳成分・小麦
うの花	・小麦
さつまいもとごぼうのかき揚げ○	・小麦
チヂミ	・卵・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。

4月7日(月) こだわり御膳

このこだわり御膳
うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月7日(月)
↓
4月11日(金)



カジキマグロの香味揚げは食べ応えがありません。

成分値
エネルギー 503 kcal
たんぱく質 24.6 g
脂質 25.2 g
炭水化物 44.3 g
カルシウム 57 mg
食塩相当量 3.0 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。

献立名	アレルギー
カジキマグロの香味揚げ/スパゲティソテー	・卵・小麦
豚肉とれんこんの甘辛炒め○	・小麦
きんぴらごぼう	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
野菜と豆腐の中華煮	・小麦
マッシュルームとベーコンのケチャップソテー	・卵・乳成分
大根のコンソメ煮○	
小粒大福	・乳成分

4月8日(火) こだわり御膳



豆のサラダはごまの風味と豆の食感が楽しめます。

成分値
エネルギー 418 kcal
たんぱく質 24.6 g
脂質 21.1 g
炭水化物 32.9 g
カルシウム 90 mg
食塩相当量 3.5 g

4月9日(水) こだわり御膳



豆腐ハンバーグはさっぱりと食べられるおろしソースで仕上げました。

成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 17.2 g
脂質 20.6 g
炭水化物 31.9 g
カルシウム 41 mg
食塩相当量 3.2 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ おろしソース○/オムレツ○	・卵・小麦
サワラの蒲焼き/人参とコーンの炒め物○	・小麦
チンゲン菜としめじの炒め物○	・小麦
オクラとハムの洋風煮○	・乳成分
じゃがいもとピーマンのハニーマスタード炒め○	
結び昆布と人参の煮物○	・小麦
カリフラワーとちくわの中華炒め煮	・卵・小麦
茶福豆	

献立名	アレルギー
赤魚のサンゾク焼き/平サヤいんげんの炒め物/イカフライ	・小麦
鴨つくねのスープ煮	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
小松菜とさつま揚げの炒め物	・卵・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
ブロッコリーとあげの中華煮	・小麦
ひじきとウインナーのバター醤油風味炒め○	・卵・乳成分・小麦
香の物	・小麦

4月10日(木) 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 408 kcal
たんぱく質 20.6 g
脂質 20.2 g
炭水化物 36.7 g
カルシウム 75 mg
食塩相当量 3.4 g

4月11日(金) こだわり御膳



鶏肉と玉子を使用した親子煮はいかがですか？

成分値
エネルギー 392 kcal
たんぱく質 19.2 g
脂質 23.1 g
炭水化物 30.5 g
カルシウム 51 mg
食塩相当量 3.5 g

献立名	アレルギー
サバの柚子胡椒焼き/切干大根の煮物○/肉の包み揚げ○	・卵・乳成分・小麦
親子煮○	・卵・小麦
マカロニのクリーム和え○	・卵・乳成分・小麦
なすの中華ごま風味	・小麦
オクラとわかめの中華煮	・小麦
揚げじゃが 青じそ風味	
ブロッコリーのおかか炒め	・小麦
香の物	・小麦

献立名	アレルギー
豚肉と豆のペペロン風炒め○/ホッケの照り焼き	・小麦
すき焼き風コロッケ	・乳成分・小麦
野菜とエリンギの塩昆布炒め○	・小麦
平サヤいんげんと小えびの中華煮	・小麦・えび
ふきの煮物	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
小松菜とれんこんの塩炒め	
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			
4	月	7	日	月	鮭の塩焼きと牛肉とごぼうの甘辛煮弁当	694 kcal	26.9 g	16.9 g	102.1 g	14 mg	2.6 g	小麦
4	月	8	日	火	豚の生姜焼き弁当	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g	乳成分・小麦
4	月	9	日	水	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
4	月	10	日	木	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
4	月	11	日	金	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

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			
4	月	7	日	月	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
4	月	8	日	火	鶏肉と芽キャベツの塩だれ和え	648 kcal	38.9 g	44.7 g	36.4 g	25 mg	3.4 g	小麦
4	月	9	日	水	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
4	月	10	日	木	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
4	月	11	日	金	肉じゃが	465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 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			
4	月	7	日	月	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
					海老チリソース	283 kcal	18.6 g	14.1 g	22.9 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
					鱈(アジ)の蒲焼き風	285 kcal	18.2 g	15.4 g	22.7 g	2.0 g	小麦
					青椒肉絲	302 kcal	18.5 g	15.9 g	23.2 g	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび

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