

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

4月 7日(月)
↓
4月 11日(金)

4月 7日(月) おかず

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

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 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

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	

献立名	アレルゲン
ハンバーグ デミタソース○／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 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

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

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

※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
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

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	

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
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	

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

※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。



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