

# うちの(晩)ごはん おかずタイプ

夕食  
生協の  
宅配

3月 17日(月)  
↓  
3月 21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 17日(月) おかず

お好み焼きにはソースやマヨネーズをかけてお召し上がりください。



成分値	
エネルギー	390 kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	22.5 g
炭水化物	33.1 g
カルシウム	92 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
豚肉のハニーマスタード炒め	
揚げ餃子○/ビーフンの炒め物	・小麦
もやしとザーサイの炒め物○	・小麦
小松菜と豆腐の中華煮	・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
肉団子 トマトソース○	・乳成分・小麦

## 3月 18日(火) おかず

サラダはイタリアンドレッシングで味付けしました。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	22.6 g
炭水化物	29.1 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
照り焼きハンバーグ○/オムレツ○	・卵・乳成分・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
カリフラワーと人参のサラダ	・小麦
ごぼうと人参のきんぴら	・小麦
ちくわのかおり天	・小麦
香の物	

## 3月 19日(水) おかず

なすにジャージャー麺の具を合わせました。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	26.5 g
炭水化物	21.6 g
カルシウム	29 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
ブリの生姜焼き/大根と人参の煮物○/ふわふわ豆腐	・卵・小麦
豚肉とメンマの甘辛炒め	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
ピーマンと玉ねぎの中華炒め	・小麦
ジャージャーなす	・小麦・えび
香の物	・小麦

## 3月 20日(木) おかず

和食の定番、ひじき煮をご用意しました。



成分値	
エネルギー	387 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	22.3 g
炭水化物	31.6 g
カルシウム	102 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉の粕漬け焼き/コーンコロッケ/スパゲティソテー	・卵・小麦
小松菜とひき肉のちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
パプリカとブロッコリーのバジルソテー	・乳成分・小麦
ひじき煮○	・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦

## 3月 21日(金) おかず

タルタルソースはイカフライにもよく合います。



タルタルソースは電子レンジで温められません。マスのムニエルにかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	383 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	21.4 g
炭水化物	30.5 g
カルシウム	37 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
マスのムニエル タルタルソース/玉ねぎといんげんのソテー○/イカフライ	・卵・乳成分・小麦
じゃがいもとパプリカの玉子炒め○	・卵・小麦
枝豆とウインナーのソース炒め○	・卵
キャベツとあさりの味噌煮○	・小麦
大根の中華煮○	・小麦
杏仁豆腐	・乳成分

※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

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 17日(月)  
↓  
3月 21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 17日(月) ごはん

ハンバーグは定番のデミグラスソースで仕上げました。



成分値	
エネルギー	506 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	14.0 g
炭水化物	76.4 g
カルシウム	37 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ デミグラスソース○/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
いんげんと人参の煮浸し	・小麦
カリフラワーとツナのバター風味ソテー	・乳成分
ごぼうの中華煮○	・小麦
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

## 3月 18日(火) ごはん

揚げじゃがはピリ辛なたらこふりかけで味付けしました。



成分値	
エネルギー	482 kcal
たんぱく質	18.0 g
脂質	15.1 g
炭水化物	67.7 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.3 g

献立名	アレルギー
サバの塩焼き/小松菜と玉ねぎの炒め物	・小麦
サイコロこんにやくの煮物○	・小麦
野菜とハムの中華炒め○	・乳成分・小麦
揚げじゃが ピリ辛風味	
香の物	
ごはん○	

## 3月 19日(水) ごはん

スタミナ唐揚げはにんにくや四川豆板醤を使用しています。



成分値	
エネルギー	519 kcal
たんぱく質	20.9 g
脂質	17.5 g
炭水化物	72.5 g
カルシウム	15 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
スタミナ唐揚げ	・乳成分・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
パプリカとウインナーのケチャップ炒め	・卵・乳成分
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

## 3月 20日(木) ごはん

カレーは香りが楽しめるサンショウ焼きにしました。



成分値	
エネルギー	516 kcal
たんぱく質	19.4 g
脂質	11.8 g
炭水化物	80.9 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	1.4 g

献立名	アレルギー
カレーのサンショウ焼き/玉ねぎと平サやいんげんの炒め物○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
メンチカツ/マカロニソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの洋風煮○	
香の物	・小麦
ごはん○	

## 3月 21日(金) ごはん

ゆずなますでさっぱりしませんか？



成分値	
エネルギー	529 kcal
たんぱく質	14.4 g
脂質	14.9 g
炭水化物	83.6 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	1.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜のトマトソース和え	・小麦
ゆずなます○	
イカキャベツカツ	・小麦
なすの煮物	・小麦
黒豆	・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

3月 17日(月)  
↓  
3月 21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 17日(月) こだわり御膳

国産のぶりを  
使用したキャベ  
ツカツをお楽し  
みください。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	27.1 g
炭水化物	41.8 g
カルシウム	163 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
豚肉とじゃがいものバジルソテー○/玉子焼き○	・卵・乳成分・小麦
国産ぶりキャベツカツ○	・小麦
小松菜とメンマのソース炒め	・小麦
豆腐と枝豆の中華煮	・小麦
春雨サラダ しそ風味	・小麦
ちくわと結び昆布の煮物	・小麦
オクラとツナの洋風煮	
小粒大福	・乳成分

## 3月 18日(火) こだわり御膳

豚肉と野菜の炒め物は  
甘い蒲焼きだれを  
使用しました。



赤魚のアクアパッツァ風には「いか」が入っています。  
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	425 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	21.4 g
炭水化物	32.4 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	2.5 g

献立名	アレルギー
赤魚のアクアパッツァ風/スパゲティソテー	・小麦・えび
豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ○	・小麦
いんげんとハムの中華炒め	・乳成分・小麦
こんにゃくとあげのきんぴら	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
白菜とカニカマの炒め物	・卵・小麦・かに
さつまいもの甘煮○	・小麦
香の物	

## 3月 19日(水) こだわり御膳

ホクホク食感の  
栗かぼちゃを煮  
物にしました。



成分値	
エネルギー	444 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	25.8 g
炭水化物	32.8 g
カルシウム	84 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
豚肉と玉子の和風マヨ炒め○/ホッケのサンゾク焼き	・卵・小麦
三陸産茎わかめの磯風味カツ○/マカロニソテー	・卵・小麦・えび
かぼちゃの煮物	・小麦
大根とさつま揚げの中華炒め○	・卵・小麦
小松菜と人参のごま和え	・乳成分・小麦
ブロッコリーとささみのマスタードソテー	・乳成分・小麦
こんにゃくと人参の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

## 3月 20日(木) こだわり御膳



こしあんぼたもちをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	453 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	19.7 g
炭水化物	47.8 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	3.3 g

献立名	アレルギー
タラの生姜焼き/スパゲティソテー/イカキャベツカツ	・小麦
野菜つくね○/いんげんと玉ねぎの炒め物○	・卵・乳成分・小麦
ごぼうとちくわの炒め煮	・卵・小麦
チンゲン菜とウインナーのバター醤油風炒め○	・卵・乳成分・小麦
こしあんぼたもち	
ひじきとれんこんの中華煮	・小麦
揚げじゃが コンソメ風味	
香の物	

## 3月 21日(金) こだわり御膳

八宝菜は白飯  
にのせて丼ぶり  
メニューにする  
のもおすすめで  
す。



成分値	
エネルギー	405 kcal
たんぱく質	18.7 g
脂質	24.6 g
炭水化物	27.9 g
カルシウム	56 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
八宝菜○	・卵・小麦・えび
北海道産鮭のチーズカツ○	・乳成分・小麦
マカロニと野菜のレモンペッパーソテー	・乳成分・小麦
お好み焼き○	・卵・小麦・えび
平サやいんげんと大根の煮物○	・小麦
わかめとハムの和風煮	・乳成分・小麦
カリフラワーとエリンギの中華炒め	・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17日	月	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
3月18日	火	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
3月19日	水	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
3月20日	木	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
3月21日	金	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

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17日	月	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
3月18日	火	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
3月19日	水	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
3月20日	木	肉じゃが		465 kcal	23.0 g	17.0 g	56.7 g	39 mg	1.7 g	小麦
3月21日	金	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

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17日	月	・豆腐ハンバーグの湯葉あんかけ		275 kcal	19.0 g	14.4 g	20.1 g	2.3 g		卵・小麦・えび
		・鱈(タラ)の洋風グリルと温野菜		272 kcal	18.8 g	13.5 g	23.3 g	1.5 g		卵・乳成分・小麦
		・鮭(サケ)の豆乳チゲ		274 kcal	20.2 g	13.2 g	22.5 g	2.5 g		卵・乳成分・小麦・えび
		・タンドリーチキン		277 kcal	19.7 g	14.8 g	21.9 g	1.6 g		卵・乳成分・小麦
		・牛肉の洋風ソース		277 kcal	20.7 g	13.8 g	20.7 g	2.3 g		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