

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

4月 14日(月)
↓
4月 18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 15日(火) おかず

春雨中華サラダはさっぱりとした味付けです。



成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
15.8 g
脂質
23.4 g
炭水化物
30.0 g
カルシウム
52 mg
食塩相当量
2.0 g

献立名	アレルギー
サバの煮付け／小松菜とさつま揚げの炒め物／ごぼうと玉ねぎのかき揚げ○	・卵・小麦
豆腐と野菜の洋風煮	
春雨中華サラダ	・小麦
ねぎとこんにゃくの中華炒め○	・小麦
チヂミ	・卵・小麦
香の物	・小麦

4月 17日(木) おかず

がんもの煮物は美味しいとご好評をいただいています。



成分値
エネルギー
380 kcal
たんぱく質
18.6 g
脂質
20.3 g
炭水化物
30.6 g
カルシウム
46 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
タラの照り焼き／平サヤいんげんの和風煮／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
マカロニとベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
小松菜とひき肉のコンソメ炒め	
カリフラワーのちゃんぽん炒め	・乳成分・小麦
なすの中華風味	・小麦
がんもの煮物	・小麦

パルシステム千葉
pal・system

4月 14日(月) おかず

食感が楽しめるれんこんつくねをご用意しました。



成分値
エネルギー
428 kcal
たんぱく質
18.9 g
脂質
23.2 g
炭水化物
38.1 g
カルシウム
43 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
豚肉と玉子の甘辛炒め／ちくわの天ぷら	・卵・小麦
れんこんつくね○／もやしと人参のソテー○	・卵・乳成分・小麦
わかめとささみの煮物○	・小麦
じゃがいもとパプリカのケチャップ炒め○	・乳成分
厚揚げの中華煮	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月 16日(水) おかず

カレーソースはささみチーズカツにも合います。



成分値
エネルギー
389 kcal
たんぱく質
16.8 g
脂質
21.6 g
炭水化物
34.0 g
カルシウム
62 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
ハンバーグ カレーソース○／スパゲティソテー／ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
ブロッコリーとハムのバジルソテー	・乳成分・小麦
キャベツとあげの中華煮○	・小麦
パプリカとメンマの和風炒め	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	

4月 18日(金) おかず

ブリはシンプルなみりん醤油焼きにしました。



成分値
エネルギー
381 kcal
たんぱく質
19.3 g
脂質
19.5 g
炭水化物
34.3 g
カルシウム
34 mg
食塩相当量
3.0 g

献立名	アレルギー
肉団子の和風あん○／イカとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
ブリのみりん醤油焼き	・小麦
さつまいもと人参の煮物○	・小麦
いんげんとウインナーのバター風味ソテー	・卵・乳成分
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

ごはん付きタイプ

夕食
生協の
宅配

4月 14日(月)
↓
4月 18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。

パルシステム千葉
pal-system

4月 14日(月) ごはん

小松菜とあさりのピリ辛炒め煮は七味唐辛子を使用しています。

揚げ出し豆腐は醤油やめんつゆなどお好みの調味料をかけてお召上がりください。



成分値
エネルギー
510 kcal
たんぱく質
18.2 g
脂質
14.6 g
炭水化物
73.6 g
カルシウム
85 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉の粕漬焼き／スパゲティソテー	・卵・小麦
切干大根のそぼろ煮○	・小麦
小松菜とあさりのピリ辛炒め煮	・小麦
揚げ出し豆腐	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

4月 15日(火) ごはん

豆腐ハンバーグはコクのある豆味噌だれで仕上げました。



成分値
エネルギー
539 kcal
たんぱく質
14.7 g
脂質
15.7 g
炭水化物
85.9 g
カルシウム
14 mg
食塩相当量
2.6 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ 豆味噌だれ○／マカロニソテー	・卵・小麦
パプリカとツナの胡麻カレー炒め	
じゃがいもとウインナーの炒め物○	・卵・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
香の物	
ごはん○	

4月 16日(水) ごはん

甘辛いサバの蒲焼きはごはんにぴったりのおかずです。



成分値
エネルギー
482 kcal
たんぱく質
18.7 g
脂質
14.5 g
炭水化物
70.1 g
カルシウム
35 mg
食塩相当量
1.6 g

献立名	アレルギー
サバの蒲焼き／玉ねぎと小松菜の煮物○	・小麦
白菜と人参のレモンペッパー炒め	・乳成分・小麦
野菜とさつま揚げのそぼろ炒め○	・卵・小麦
こんにゃくと人参の中華煮○	・小麦
茶福豆	
ごはん○	

4月 17日(木) ごはん

さつまいもにほんのりとしたレモン風味をつけました。



成分値
エネルギー
507 kcal
たんぱく質
13.4 g
脂質
13.6 g
炭水化物
81.3 g
カルシウム
41 mg
食塩相当量
1.4 g

献立名	アレルギー
豚バラ大根○	・小麦
オクラと玉ねぎの中華煮	・小麦
揚げ餃子○／ビーフンの炒め物	・小麦
さつまいものレモン煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 18日(金) ごはん

なすの定番料理、煮浸しをお楽しみください。



成分値
エネルギー
518 kcal
たんぱく質
19.0 g
脂質
14.8 g
炭水化物
75.6 g
カルシウム
14 mg
食塩相当量
1.8 g

献立名	アレルギー
マスの塩こうじ焼き／もやしと人参の炒め物○	・卵・小麦
にら馒头○	・小麦
れんこん肉詰めフライ／マカロニソテー	・小麦
なすの煮浸し	・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

4月 14日(月)
↓
4月 18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 15日(火) こだわり御膳

食べ応えのある厚切りハムカツをご用意しました。



成分値
エネルギー 469 kcal
たんぱく質 24.0 g
脂質 26.6 g
炭水化物 34.6 g
カルシウム 59 mg
食塩相当量 3.0 g

献立名	アレルギー
マスのレモンペッパー焼き／スパゲティソテー／厚切りハムカツ	・卵・乳成分・小麦
牛肉とごぼうの柳川風	・卵・小麦
カリフラワーの塩昆布炒め	・小麦
切干大根とさつま揚げの中華煮	・卵・小麦
いんげんのちりめん炒め	・卵・小麦
がんもと椎茸の煮物	・小麦
小松菜と帆立のバター風味ソテー	・乳成分
白桃シロップ漬け	

4月 17日(木) こだわり御膳

大根と枝豆のサラダはフレンチドレッシングで仕上げました。



成分値
エネルギー 420 kcal
たんぱく質 17.1 g
脂質 28.7 g
炭水化物 26.9 g
カルシウム 66 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルギー
サバの生姜焼き／人参とコーンの炒め物○／春巻き	・小麦
チャプチェ○	・小麦
小松菜とささみのケチャップ炒め	・乳成分
アスパラとしめじのバター風味ソテー	・乳成分
大根と枝豆のサラダ○	
ひじきとベーコンの炒め煮	・卵・乳成分・小麦
揚げじゃが	
香の物	

4月 14日(月) こだわり御膳

ごま団子はつぶあんを使用しています。

野菜おろしソースは電子レンジで温められません。アジフライにかけてお召し上がりください。

アジフライには小骨が含まれているのでご注意ください。



成分値
エネルギー 468 kcal
たんぱく質 22.0 g
脂質 20.7 g
炭水化物 49.3 g
カルシウム 90 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルギー
アジフライ 野菜おろしソース／彩りたけのこしょうまい／ビーフンの炒め物	・小麦
豚肉とブロッコリーの豆味噌炒め○	・小麦
ピーマンとちくわの炒め物	・卵・小麦
野菜とあさりの洋風煮○	
キャベツとささみのゆかり和え○	
こんにゃくとうずら卵の煮物○	・卵・小麦
チンゲン菜と大豆の中華煮○	・小麦
ごま団子	

4月 16日(水) こだわり御膳

国産鶏肉を使用した手作り唐揚げをお楽しみください。

白菜とイカの炒め物は、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 449 kcal
たんぱく質 26.2 g
脂質 27.8 g
炭水化物 26.6 g
カルシウム 30 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルギー
鶏肉の磯辺唐揚げ○／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
ブリの塩こうじ焼き／オクラのだし煮	
ブロッコリーとウインナーのソース炒め	・卵
白菜とイカの炒め物	・小麦
さつまいものツナ煮○	
わかめとチャンポンの中華煮	・小麦
高野豆腐の和風煮	・小麦
香の物	・小麦

4月 18日(金) こだわり御膳

人気の天ぷらは3種盛りです。



成分値
エネルギー 486 kcal
たんぱく質 25.9 g
脂質 22.9 g
炭水化物 43.6 g
カルシウム 55 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび・天・カレイの天ぷら・かぼちゃ入りかき揚げ)	・小麦・えび
豚肉と野菜の炒め物 蒲焼きだれ○	・小麦
玉子焼き○	・卵・小麦
ブロッコリーと舞茸のハニーマスタードソテー	
野菜と大豆の中華煮○	・小麦
キャベツとハムの炒め物○	・乳成分・小麦
野菜の五色焼き	・卵・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		
4	月	14	日	月	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦
4	月	15	日	火	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
4	月	16	日	水	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
4	月	17	日	木	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当	638 kcal	25.0 g	9.3 g	108.4 g	28 mg	1.8 g	卵・乳成分・小麦・えび
4	月	18	日	金	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

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	14	日	月	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
4	月	15	日	火	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
4	月	16	日	水	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
4	月	17	日	木	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
4	月	18	日	金	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

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 セット(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	
4月14日	月	和風ハンバーグ	274 kcal	20.1 g	14.3 g	20.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
		揚げない酢豚	279 kcal	19.8 g	13.2 g	23.0 g	2.5 g	乳成分・小麦・えび
		ハッシュドビーフ	292 kcal	18.2 g	15.9 g	22.3 g	1.6 g	乳成分・小麦
		赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦
		海鮮チゲ	271 kcal	18.6 g	13.2 g	21.2 g	2.5 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

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

夕食
生協の
宅配

4月 21日(月)
↓
4月 25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 22日(火) おかず

八宝菜はごはん
にぴったり
なおかずです。

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
441 kcal
たんぱく質
19.0 g
脂質
27.9 g
炭水化物
30.6 g
カルシウム
63 mg
食塩相当量
2.5 g

献立名	アレルギー
八宝菜	・卵・小麦
ハムカツ／マカロニソテー	・乳成分・小麦
わかめときざみ揚げの炒め煮○	・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
さつまいものレモン煮○	・小麦
香の物	

4月 24日(木) おかず

オクラとツナの
サラダはフレ
ンチドレッシン
グを使用しま
した。



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

献立名	アレルギー
サバの味噌煮／小松菜の煮物／野菜つくね○	・卵・乳成分・小麦
ビーフンと玉子の中華炒め○	・卵・小麦
オクラとツナのサラダ	
カリフラワーと枝豆のケチャップソテー	・乳成分
厚揚げの生姜醤油	・小麦
香の物	

パルシステム千葉
pal・system

4月 21日(月) おかず

天ぷらはめん
つゆや塩等、
お好みの調味
料でお召し上
がりください。



成分値
エネルギー
387 kcal
たんぱく質
12.5 g
脂質
22.2 g
炭水化物
33.2 g
カルシウム
15 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
天ぷら盛り合わせ(えび天・白身天・オクラ天)	・小麦・えび
麻婆春雨○	・小麦
じゃがいもとハムのスープ煮○	・乳成分
キャベツとさつま揚げのソース炒め○	・卵・小麦
なすの煮浸し	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月 23日(水) おかず

豆腐ハンバー
グは食欲がそ
そられるジン
ジャーソース
で仕上げまし
た。



成分値
エネルギー
382 kcal
たんぱく質
11.8 g
脂質
22.5 g
炭水化物
34.0 g
カルシウム
19 mg
食塩相当量
2.3 g

献立名	アレルギー
豆腐ハンバーグ ジンジャーソース○／スパゲティソテー／揚げじゃが	・卵・小麦
豚肉ときのこの中華炒め	・小麦
紫キャベツのピクルス	・小麦
ブロッコリーとちくわの炒め物	・卵・小麦
大根の洋風煮○	
黒豆	・小麦

4月 25日(金) おかず

鶏の唐揚げに
相性抜群のね
ぎ塩だれを合
わせました。



成分値
エネルギー
406 kcal
たんぱく質
21.0 g
脂質
21.7 g
炭水化物
32.6 g
カルシウム
36 mg
食塩相当量
2.7 g

献立名	アレルギー
ねぎ塩唐揚げ／スパゲティソテー	・乳成分・小麦
ごぼうとこんにゃくの甘辛そぼろ炒め	・小麦
ブロッコリーとコーンのカレー炒め○	・小麦
イカの小判焼き／白菜の中華煮	・小麦
人参マリネ	
がんもの煮物	・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

夕食
生協の
宅配

4月 21日(月)
↓
4月 25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。

パルシステム千葉
pal-system

4月 21日(月) ごはん

黒酢入りのあんを使用した肉団子で食欲がそそられます。



成分値
エネルギー
547 kcal
たんぱく質
18.7 g
脂質
13.6 g
炭水化物
87.3 g
カルシウム
19 mg
食塩相当量
2.9 g

献立名	アレルギー
黒酢肉団子○	・乳成分・小麦
玉ねぎと平サヤいんげんのサラダ○	・小麦
ブリのサンショウ焼き／もやしとブロッコリーの炒め物○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

4月 22日(火) ごはん

煮物は人気メニューの一つです。炊き合わせをお楽しみください。



成分値
エネルギー
511 kcal
たんぱく質
16.3 g
脂質
14.4 g
炭水化物
75.5 g
カルシウム
46 mg
食塩相当量
2.1 g

献立名	アレルギー
豚肉の香草焼き／スパゲティソテー／オクラ煮	・卵・乳成分・小麦
小松菜と玉子の中華炒め	・卵・小麦
炊き合わせ(車麴・こんにゃく・人参)○	・小麦
ちくわの天ぷら	・小麦
香の物	
ごはん○	

4月 23日(水) ごはん

コーンの粒感と甘みが楽しめるコロッケはいかがですか？



成分値
エネルギー
527 kcal
たんぱく質
18.6 g
脂質
13.4 g
炭水化物
80.8 g
カルシウム
38 mg
食塩相当量
1.7 g

献立名	アレルギー
タラの蒲焼き／玉ねぎと人参の炒め物○	・小麦
野菜とあさりのバター風味炒め○	・乳成分
コーンコロッケ／マカロニソテー	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

4月 24日(木) ごはん

ひじきの和風サラダは生姜風味でさっぱりと食べられます。



成分値
エネルギー
532 kcal
たんぱく質
19.5 g
脂質
19.2 g
炭水化物
68.6 g
カルシウム
24 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
唐揚げ ハニーマスタードソース	・乳成分・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
もやしといんげんのソース炒め○	・卵
大根の中華煮○	・小麦
がんもの煮物	・小麦
ごはん○	

4月 25日(金) ごはん

カレーは豆板醤を使用してピリ辛な味に仕上げました。



成分値
エネルギー
480 kcal
たんぱく質
19.9 g
脂質
9.4 g
炭水化物
77.3 g
カルシウム
21 mg
食塩相当量
1.9 g

献立名	アレルギー
カレーのピリ辛にんにく風味焼き／玉ねぎとピーマンの炒め物○	・小麦
トマトパスタサラダ	・小麦
れんこんつくね○／キャベツと人参のソテー○	・卵・乳成分・小麦
さつまいもの煮物○	・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

こだわり御膳

夕食
生協の
宅配

4月 21日(月)
↓
4月 25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 21日(月) こだわり御膳

いかのすり身と
カットしたいか
でつくった小判
焼きはいかが
ですか？



成分値	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	25.3 g
脂質	23.4 g
炭水化物	46.5 g
カルシウム	85 mg
食塩相当量	3.2 g

献立名	アレルギー
豚肉とカニカマの中華炒め○／いかの小判焼き	・卵・小麦・かに
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
高野豆腐の味噌煮	・小麦
オクラとささみの洋風煮	
さつまいもとウインナーのケチャップ炒め○	・卵・乳成分
ブロッコリーと玉ねぎの炒め物	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月 22日(火) こだわり御膳

牛すき焼きをお
楽しみください。
白菜や白滝を
合わせていま
す。



成分値	
エネルギー	424 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	22.4 g
炭水化物	32.2 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
カレーのムニエル／人参とアスパラの炒め物○／国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
牛すき焼き	・小麦
ねぎ入り玉子焼き○	・卵・小麦
平サヤいんげんとちくわのソース炒め	・卵
木耳の酢物	
チンゲン菜のツナ煮○	・小麦
ひじきとハムの洋風煮	・乳成分
香の物	・小麦

4月 23日(水) こだわり御膳

ポークチャップ
はトマトベー
スのソースを
使用した一品
です。



成分値	
エネルギー	460 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	26.8 g
炭水化物	33.2 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	3.5 g

献立名	アレルギー
ポークチャップ／マカロニのソテー／レンコン肉詰めフライ	・卵・乳成分・小麦
赤魚の生姜焼き／いんげんと人参の炒め物	・小麦
しめじとベーコンのバジルソテー○	・卵・乳成分・小麦
カリフラワーとさつま揚げの中華炒め	・卵・小麦
キャベツとちりめんの和風煮○	・卵・小麦
切干大根煮○	・小麦
なすの青じそ風味	・小麦
白桃シロップ漬け	

4月 24日(木) こだわり御膳

カレールー包
み揚げは食欲
がそそられる味
付けです。



成分値	
エネルギー	501 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	27.9 g
炭水化物	37.1 g
カルシウム	142 mg
食塩相当量	3.5 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／カレールー包み揚げ○	・乳成分・小麦
アジの南部焼き／オクラのだし煮	・小麦
ブロッコリーとあさりのバター風味ソテー	・乳成分
小松菜とメンマの中華炒め	・小麦
平サヤいんげんとコーンのサラダ	・小麦
つみれの中華煮	・卵・小麦
豆と玉ねぎの塩炒め	
香の物	

4月 25日(金) こだわり御膳

栗かぼちゃをシ
ンブルな煮物に
しました。



成分値	
エネルギー	409 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	22.6 g
炭水化物	33.7 g
カルシウム	39 mg
食塩相当量	2.9 g

献立名	アレルギー
豚肉と厚揚げのピリ辛味噌炒め○／三角えび春巻き	・小麦・えび
タラのサンゾク焼き／玉ねぎと人参の炒め物○	・小麦
大根と人参の洋風煮○	
いんげんのそぼろ炒め	・小麦
ひじきの和風サラダ	・小麦
ごぼうの煮物○	・小麦
かぼちゃの煮物	・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		
4	月	21	日	月	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	22	日	火	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	23	日	水	天井	797 kcal	16.9 g	18.8 g	136.3 g	10 mg	3.0 g	小麦・えび
4	月	24	日	木	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
4	月	25	日	金	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

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	21	日	月	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
4	月	22	日	火	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	23	日	水	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	24	日	木	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	25	日	金	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

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 セット(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	
4月21日 月		鮭(サケ)と野菜の豆乳バターソース	279 kcal	19.1 g	15.6 g	21.1 g	2.4 g	乳成分・小麦
		汁無し担々麺	293 kcal	18.2 g	16.0 g	23.4 g	2.3 g	乳成分・小麦・ 落花生
		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
		白身魚の揚げ出し	281 kcal	18.6 g	14.3 g	21.5 g	2.4 g	小麦
		鰈(カレイ)の中華あんかけ	279 kcal	18.7 g	13.4 g	22.8 g	2.4 g	卵・乳成分・ 小麦・かに

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