

うちの(晩)ごはん

おかずタイプ

4月28日(月) おかず

夕食
生協の
宅配

4月 28日(月)
↓
5月 2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。

豚肉と生姜の相性は抜群です。



成分値	
エネルギー	382 kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	20.8 g
炭水化物	39.1 g
カルシウム	66 mg
食塩相当量	2.6 g

献立名	アレルギー
豚肉と野菜の生姜炒め	・小麦
レンコン肉詰めフライ/スパゲティソテー	・小麦
ブロッコリーと玉ねぎの中華炒め○	・小麦
切干大根煮○	・小麦
ごぼうの味噌煮○	・小麦
小粒大福	・乳成分

4月29日(火) おかず

春の味覚、たけのこを使用したしゅうまいをお楽しみください。



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	19.8 g
炭水化物	33.0 g
カルシウム	77 mg
食塩相当量	2.0 g

献立名	アレルギー
カレイの韓国風煮/玉ねぎと小松菜の炒め物○/国産野菜コロッケ○	・乳成分・小麦
マカロニとウインナーのバター風味ソテー○	・卵・乳成分・小麦
大根と平サヤいんげんの中華煮○	・小麦
ひじきの炒め煮○	・小麦
彩りたけのこしゅうまい	・小麦
白桃シロップ漬け	

4月30日(水) おかず

野菜と枝豆の手作りかき揚げはいかがですか？



成分値	
エネルギー	381 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	22.7 g
炭水化物	32.2 g
カルシウム	17 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
肉団子の八宝菜風○/オムレツ○	・卵・乳成分・小麦
枝豆入りかき揚げ○	・小麦
青菜のおひたし	・小麦
じゃがいもと舞茸のケチャップ炒め○	・卵・乳成分
なすの中華煮	・小麦
香の物	

5月1日(木) おかず

豆のサラダはごまの風味がよくいています。



成分値	
エネルギー	402 kcal
たんぱく質	20.0 g
脂質	22.5 g
炭水化物	32.4 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	2.4 g

献立名	アレルギー
ブリの粕漬焼き/キャベツと人参の炒め物○/棒餃子	・卵・小麦
あさりとビーフンのカレー炒め	・小麦
豆のごま和えサラダ	・小麦
玉ねぎとカリフラワーの洋風煮○	
こんにやくとさつまいもの中華煮○	・小麦
香の物	・小麦

5月2日(金) おかず

とんかつのトマトソースはスパゲティにもよく合います。



成分値	
エネルギー	388 kcal
たんぱく質	14.1 g
脂質	20.4 g
炭水化物	41.0 g
カルシウム	48 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
とんかつ トマトソース/スパゲティソテー	・乳成分・小麦
豚肉と大根のハニーマスタードソテー	
わかめと玉ねぎの煮物○	・小麦
パプリカと玉ねぎの中華炒め	・乳成分・小麦
玉子焼き○	・卵・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、玉子やさつまい揚げ、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願います。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

4月28日(月) ごはん

夕食
生協の
宅配

4月28日(月)
↓
5月2日(金)

ハンバーグは
やさしい味わ
いの和風あん
で仕上げまし
た。



成分値	
エネルギー	535 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	13.2 g
炭水化物	85.9 g
カルシウム	71 mg
食塩相当量	2.3 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。
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。

献立名	アレルギー
ハンバーグ 野菜とカニカマの和風あんかけ○	・卵・乳成分・小麦・かに
野菜とメンマの中華煮	・小麦
カレールー包み揚げ○/マカロニソテー	・乳成分・小麦
大根の洋風煮○	
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

4月29日(火) ごはん

豚肉の味噌漬
け焼きは食欲
がそられる
味です。



成分値	
エネルギー	483 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	13.7 g
炭水化物	74.6 g
カルシウム	21 mg
食塩相当量	2.5 g

4月30日(水) ごはん

ハムカツにナ
ポリタンを合
わせました。



成分値	
エネルギー	508 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	10.8 g
炭水化物	80.5 g
カルシウム	31 mg
食塩相当量	1.8 g

献立名	アレルギー
豚肉の味噌漬け焼き/パプリカと玉ねぎの炒め物○	・卵・小麦
いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
玉ねぎとさつま揚げの炒め物○	・卵・小麦
人参マリネ	
香の物	・小麦
ごはん○	

献立名	アレルギー
カレーのバター醤油風味焼き/キャベツと人参の煮物○	・乳成分・小麦
人参とれんこんの中華炒め○	・小麦
ハムカツ/ナポリタン○	・乳成分・小麦
ごぼうの中華煮○	・小麦
黒豆	・小麦
ごはん○	

5月1日(木) ごはん

白いごはん
にぴったりな手
作りの唐揚げ
をお楽しみくだ
さい。



成分値	
エネルギー	543 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	19.3 g
炭水化物	69.9 g
カルシウム	56 mg
食塩相当量	1.3 g

5月2日(金) ごはん

シンプルな味
わいのタラは
ムニエルにし
ました。



成分値	
エネルギー	480 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	12.0 g
炭水化物	74.3 g
カルシウム	24 mg
食塩相当量	1.5 g

献立名	アレルギー
唐揚げ	・乳成分・小麦
じゃがいもとブロッコリーの甘辛炒め○	・小麦
小松菜とちくわの炒め物	・卵・小麦
がんと人参の中華煮○	・小麦
芽キャベツの塩焼き	
ごはん○	

献立名	アレルギー
タラのムニエル/人参と平サヤいんげんの炒め物○	・乳成分・小麦
野菜と豚肉のカレー炒め○	・小麦
野菜コロッケ○/マカロニソテー○	・乳成分・小麦
こんにやくと椎茸の煮物○	・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。

こだわり御膳

うちの(晩)ごはん

夕食
生協の
宅配

4月 28日(月)
↓
5月 2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 28日(月) こだわり御膳

小松菜とツナの炒め物は、少しめずらしい胡麻入りカレー味にしました。



成分値	
エネルギー	444 kcal
たんぱく質	20.7 g
脂質	23.5 g
炭水化物	38.8 g
カルシウム	61 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚肉のトマトソース焼き/ブロッコリーと玉ねぎのソテー/いかとすり身のフライ	・卵・乳成分・小麦
国産真アジつみれの煮物○	・小麦
根菜の中華炒め	・小麦
こんにゃくと椎茸の煮物○	・小麦
春雨中華サラダ	・小麦
小松菜とツナの胡麻カレー炒め	
じゃがいもと大豆の洋風煮○	
小粒大福	・乳成分

4月 29日(火) こだわり御膳

北海道男爵のコロッケは牛肉入りです。



成分値	
エネルギー	452 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	23.4 g
炭水化物	39.4 g
カルシウム	49 mg
食塩相当量	3.0 g

献立名	アレルギー
サワラのハニーマスタード焼き 彩り野菜のせ/玉ねぎとアスパラのソテー○/鶏肉の照り焼き	・乳成分・小麦
北海道男爵のコロッケ○/ビーフンの炒め物	・卵・乳成分・小麦
にら饅頭○	・小麦
いんげんとウインナーの塩炒め	・卵
オクラのお浸し	・小麦
ひじきとちくわの中華煮	・卵・小麦
芽キャベツのコンソメ煮	
香の物	・小麦

4月 30日(水) こだわり御膳

食べ応えのあるポテトチキンロールはいかがですか？



成分値	
エネルギー	423 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	22.3 g
炭水化物	33.2 g
カルシウム	43 mg
食塩相当量	2.7 g

献立名	アレルギー
鮭フライ○/スパゲティソテー/ポテトチキンロール	・卵・乳成分・小麦
豚肉と野菜のピリ辛炒め○	・小麦
パプリカとハムのバター風味ソテー	・乳成分
わかめとメンマの和風煮	・小麦
平サヤいんげんとツナのコンソメ煮	
大根とチンゲン菜の炒め物○	・小麦
厚揚げの煮物	・小麦
香の物	・小麦

5月 1日(木) こだわり御膳

豆腐ナゲットはふんわりとした食感が楽しめます。



ドレッシングは電子レンジで温められません。豚しゃぶにかけてお召し上がりください。

成分値	
エネルギー	410 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂質	23.6 g
炭水化物	30.8 g
カルシウム	95 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
豚しゃぶ ごまソース○/豆腐ナゲット○	・小麦
サバの西京焼き/きんぴらごぼう	・小麦
あさりと野菜の中華炒め○	・小麦
ブロッコリーとはんぺんの中華煮	・卵・小麦
トマトペンネサラダ	・小麦
なすのポン酢がけ	・小麦
小松菜とコーンの炒め物	・卵・小麦
香の物	

5月 2日(金) こだわり御膳

国産大根を使用した大根餅はベーコンと干しえびの風味が感じられます。



成分値	
エネルギー	385 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	19.5 g
炭水化物	33.7 g
カルシウム	47 mg
食塩相当量	3.4 g

献立名	アレルギー
ホキの香草焼き/パプリカとねぎのソテー○/大根餅○	・卵・乳成分・小麦・えび
豚肉と白菜の中華煮○	・小麦
カリフラワーとベーコンの中華炒め	・卵・乳成分・小麦
マッシュルームといんげんの甘辛炒め	・小麦
根菜マリネ	
わかめと油揚げの和風煮○	・小麦
さつまいもの煮物○	・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	28	日 月	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	29	日 火	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	30	日 水	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
5	月	1	日 木	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
5	月	2	日 金	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 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	28	日 月	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
4	月	29	日 火	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	30	日 水	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
5	月	1	日 木	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
5	月	2	日 金	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

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	28	日	ピザチキン	271 kcal	19.2 g	14.2 g	21.8 g	1.5 g	卵・乳成分・小麦・かに
				鯖(サワラ)の香味ソース	286 kcal	18.3 g	14.9 g	23.4 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
				赤魚のムニエル	277 kcal	20.2 g	14.4 g	19.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
				牛しゃぶ	285 kcal	17.3 g	16.0 g	22.4 g	2.2 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

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