

# 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 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・白身・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 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 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 24日(木) おかず

オクラとツナのサラダはフレッシュ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	

## 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

パルシステム千葉  
pal-system

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。

## 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ざれます。



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
玉ねぎと平サやいんげんのサラダ○	・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(車麩・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
カレイのムニエル/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

サイドメニュー「白飯」も一緒にいかがですか？

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

栗かぼちゃをシンプ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	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