

おかずタイプ
うちの(晩)ごはん

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 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 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 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 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

4月 18日(金) おかず

プ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
プ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 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。

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し上がりください。



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
こんにやくと人参の中華煮○	・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
にら饅頭○	・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 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○	
こんにや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 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 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 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 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	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	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、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