

宅配商品と一緒に届け！

冷凍弁当献立表

3月1回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 3.2~3.6

- 1
- ・カレイ竜田野菜あんかけ
 - ・カリフラワーの和え物
 - ・キャベツと蒸し鶏のピーナッツサラダ
 - ・じゃが芋煮
 - ・野菜豆腐寄せ

234kcal / 塩分1.7g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・落花生・大豆・鶏肉

- 2
- ・ポークシチュー
 - ・大根とがんもの煮物
 - ・豆腐の中華煮
 - ・パプリカと玉ねぎのソテー
 - ・チキンピカタ

368kcal / 塩分5.6g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

- 3
- ・玉ねぎと豚肉スタミナ炒め
 - ・鶏とキャベツの坦々炒め
 - ・れんこんきんぴら
 - ・里芋のごま煮
 - ・あじ大葉フライ

259kcal / 塩分1.8g

アレルギー 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤（魚介類）

- 4
- ・照焼チキステーキ
 - ・カリフラワー中華炒め
 - ・いんげんコンソメ煮
 - ・大根とえのきの和え物
 - ・ハムカツ

284kcal / 塩分2.1g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 5
- ・かれいの西京焼き
 - ・豚汁風煮
 - ・長芋の和え物
 - ・とんかつ
 - ・ちくわの煮物

304kcal / 塩分3.1g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご

3月2回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 3.9~3.13

- 1
- ・黒酢酢鶏
 - ・大豆のトマト煮
 - ・小松菜と油揚げ煮
 - ・玉ねぎとセロリのナムル風ソテー
 - ・メンチカツ

510kcal / 塩分3.8g

アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 2
- ・肉じゃが
 - ・厚揚げの中華煮
 - ・イカカツ
 - ・一口昆布巻
 - ・大根と玉子の炒め物

316kcal / 塩分2.4g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 3
- ・ヒレカツ
 - ・油揚げと人参の生姜煮
 - ・白菜のごま和え
 - ・バター風味コーン
 - ・ねぎ焼き

328kcal / 塩分2.2g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご

- 4
- ・ポークチャップ
 - ・信田巻の煮物
 - ・ポパイマカロニ
 - ・揚げ茄子の生姜和え
 - ・あじフライ

293kcal / 塩分1.8g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 5
- ・ハンバーグとエビフライ
 - ・ベイドエッグパンプキン
 - ・キャベツのツナソテー
 - ・れんこんの旨煮
 - ・煮豆（うずら豆）

331kcal / 塩分2.3g

アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉

3月3回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 3.16~3.20

- 1
- ・豚肉と揚げ茄子の麻婆炒め
 - ・たけのこ金平
 - ・ポテトサラダ
 - ・ほうれん草とツナ煮
 - ・ピーマン肉詰めフライ

333kcal / 塩分1.7g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

- 2
- ・赤魚の漬焼き
 - ・油揚げと切干大根の煮物
 - ・南瓜いとこ煮
 - ・いんげんとピーマンの和え物
 - ・エビカツ

251kcal / 塩分1.5g

アレルギー えび・小麦・卵・いか・大豆・りんご

- 3
- ・鶏肉煮
 - ・じゃがいもバター風味
 - ・青菜ピーナッツ和え
 - ・たけのこ煮
 - ・カレー包み揚げ

332kcal / 塩分1.9g

アレルギー 小麦・乳成分・落花生・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

- 4
- ・さばの塩焼
 - ・五目煮
 - ・野菜豆腐寄せ
 - ・春雨と小松菜の炒め物
 - ・はんぺんチーズフライ

418kcal / 塩分2.6g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご

- 5
- ・たらの和風蒸し
 - ・やさい炒め
 - ・じゃが芋と玉ねぎのコンソメ煮
 - ・コーンさつま揚げ
 - ・イカカツ

228kcal / 塩分2.5g

アレルギー 小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

3月4回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 3.23~3.27

3月4回から献立をリニューアル！（後日更新予定です）

アレルギー

アレルギー

アレルギー

アレルギー

アレルギー

3月5回にお届けする5食分のメニュー

お届け日 3.30~4.3

3月4回から献立をリニューアル！（後日更新予定です）

アレルギー

アレルギー

アレルギー

アレルギー

アレルギー

5食1セットで
お届けします！

宅配商品と一緒に届け！**冷凍弁当献立表**

2026年3月/4月

3月4回 にお届けする5食分のメニュー					お届け日 3/23~3/27
No.	1	2	3	4	5
献立内容	・鶏唐揚げ ・小松菜と玉ねぎの炒め物 ・揚げ茄子の甘酢和え	・ヒレカツ ・チリコンカン ・豆腐ハンバーグ	・野菜たっぷり麻婆豆腐 ・ちくわとほうれん草のソテー ・マカロニサラダ	・鶏のみそ焼き ・大根煮 ・コーンフライ	・カレイ竜田の南蛮漬け風 ・からし菜の和え物 ・チキンピカタ
カロリー/塩分	271kcal/塩分1.7g	221kcal/塩分1.8g	159kcal/塩分1.9g	278kcal/塩分1.6g	217kcal/塩分0.9g
アレルギー	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン	小麦・大豆・鶏肉	小麦・卵・大豆・鶏肉

4月1回 にお届けする5食分のメニュー					お届け日 3/30~4/3
No.	1	2	3	4	5
献立内容	・鶏天 ・のっぺい汁風煮 ・しる菜とえのきのお浸し	・玉ねぎと豚肉のすき煮 ・ひらたけのナムル ・イカカツ	・赤魚の塩焼き ・油揚げの煮物 ・野菜コロッケ	・鶏肉のバジル焼き ・ジャーマンポテト ・エビカツ	・デミグラスハンバーグ ・マカロニナポリタン ・チンゲン菜と切干大根のナムル
カロリー/塩分	208kcal/塩分1.4g	213kcal/塩分1.5g	205kcal/塩分1.4g	292kcal/塩分1.5g	140kcal/塩分2.2g
アレルギー	小麦・卵・大豆・鶏肉	小麦・いか・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン	小麦・大豆	えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン

4月2回 にお届けする5食分のメニュー					お届け日 4/6~4/10
No.	1	2	3	4	5
献立内容	・豚肉と白菜のみそ煮 ・大根の中華煮 ・人参のしらす和え	・たらこの漬け焼き ・ひらたけの香味油炒め ・カレーコロッケ	・焼きそば入り海老のチリソース煮 ・高野豆腐の煮物 ・干草焼き	・豚肉と玉ねぎの生姜焼き ・白菜の和え物 ・山菜煮	・酢鶏 ・金平ごぼう ・白菜とえのきの和え物
カロリー/塩分	146kcal/塩分1.7g	154kcal/塩分1.3g	338kcal/塩分1.8g	190kcal/塩分1.0g	217kcal/塩分1.3g
アレルギー	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉

4月3回 にお届けする5食分のメニュー					お届け日 4/13~4/17
No.	1	2	3	4	5
献立内容	・カレイ竜田野菜あんかけ ・カリフラワーソテー ・野菜豆腐寄せ	・ポークシチュー ・豆腐の中華煮 ・パプリカと玉ねぎのマリネ	・チンゲン菜と豚肉のオイスター炒め ・キャベツの煮浸し ・れんこんの酢の物	・照焼チキンステーキ ・大根とえのきの和え物 ・ハムカツ	・カレイの西京焼き ・豚汁風煮 ・おさつコロッケ
カロリー/塩分	187kcal/塩分1.4g	140kcal/塩分1.5g	153kcal/塩分1.2g	239kcal/塩分1.7g	233kcal/塩分2.4g
アレルギー	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン	小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・ごま・大豆・豚肉

4月4回 にお届けする5食分のメニュー					お届け日 4/20~4/24
No.	1	2	3	4	5
献立内容	・黒酢鶏 ・大豆のトマト煮 ・小松菜と油揚げの煮浸し	・タンドリーチキン ・白菜クリーム煮 ・かぼちゃコロッケ	・ねぎ焼き ・油揚げと人参の生姜煮 ・イカカツ	・ポークチャップ ・ポパイマカロニ ・白身(たら)フライ	・エビフライ ・キャベツのツナ洋風和え ・れんこんの旨煮
カロリー/塩分	246kcal/塩分2.7g	297kcal/塩分1.9g	263kcal/塩分1.6g	220kcal/塩分1.2g	221kcal/塩分1.7g
アレルギー	小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン

4月5回 にお届けする5食分のメニュー					お届け日 4/27~5/1
No.	1	2	3	4	5
献立内容	・豚肉と揚げ茄子の麻婆炒め ・たけのこ金平 ・ほうれん草とツナの和え物	・オムレツ ・しる菜の煮浸し ・人参ごま味噌炒め	・豆腐ハンバーグ ・チンゲン菜の中華和え ・メンチカツ	・厚揚げの筑前煮 ・いんげんの中華炒め ・人参とツナの和え物	・豆腐ステーキ温野菜和風あん ・ひじき煮 ・ビーマンの肉詰めフライ
カロリー/塩分	209kcal/塩分1.4g	187kcal/塩分2.1g	218kcal/塩分1.5g	143kcal/塩分1.7g	251kcal/塩分1.8g
アレルギー	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・セラチン	小麦・卵・大豆・豚肉

- ・冷凍弁当は週に一度、いつもの生協の配送と一緒に届けます。
- ・その週のみ取り消しや数量変更は、注文書の定期登録商品欄で変更可能です。
- ・メニュー①~⑤までの5食1セットでそれぞれの週にお届けします。
- ・各メニューの塩分は2.5~4.5g程度、カロリーは250~560kcal程度です。
- ・賞味期限は冷凍で製造日より360日です。
- ・袋のままレンジで加熱するだけですぐに食べていただけます。

お問い合わせ

とやま生協コールセンター (月~金 8:30~19:00)
☎0120-555-192