

# コープさがお弁当宅配

7/17(月)~7/21(金)

## お献立表

お問い合わせ先  
(平日 9:00-18:00)

0120-443-304

※メニュー・カロリー・アレルギー表示



人間の体を健康に保つ為に欠かせない栄養素のたんぱく質を構成する20種類のアミノ酸の中で、不可欠といわれる8種類を必須アミノ酸と言います。玉子にはこの必須アミノ酸がバランスよく含まれているため「完全栄養食」といわれています。江戸時代には高価な玉子も今では冷蔵庫に当たり前のようにはなっています。オムレツや玉子焼きに茶碗蒸しと今では欠かせない食材ですね。

<骨マークがある時は魚の骨に注意してお召し上がりください>

| 新メニュー       | 彩食八菜 お献立  |   |
|-------------|---|---|
| 7/17<br>(月) | ○いわしみりん焼 <b>骨</b><br>○メンチカツ<br>○信田巻 ○塩大福<br>○ピーマンのしりしり風 ○イカチリ<br>○なすの味噌煮 ○人参のごまドレサラダ                              | アレルギー表示<br>小麦、乳、卵、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご<br>エネルギー・栄養価<br>熱量 515Kcal たんぱく質 23.0g<br>脂質 24.2g 炭水化物 50.6g 塩分相当量 3.3g             |
| 7/18<br>(火) | ○デミグラスハンバーグ<br>○メアジの天ぷら ○里芋のたらこ煮<br>○キャベツとひじきの梅ゆかり<br>○グリーンキューブのケチャップソテー ○わかめと春雨のさっぱりおろし<br>○小松菜の中華炒め ○刻み昆布の甘辛生姜煮 | アレルギー表示<br>小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン<br>エネルギー・栄養価<br>熱量 500Kcal たんぱく質 20.6g<br>脂質 25.9g 炭水化物 47.9g 塩分相当量 4.9g |
| 7/19<br>(水) | ○豚肉とカリフラワーの白湯炒め<br>○カジキ入フライ ○がんもと鶏肉の煮物<br>○イカのトマトソース<br>○ちくわと胡瓜の醤油マヨサラダ ○甘辛ごぼう<br>○大根の梅なめ茸和え ○高菜もやし               | アレルギー表示<br>小麦、乳、卵、いか、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、魚醤(魚介類)<br>エネルギー・栄養価<br>熱量 503Kcal たんぱく質 23.5g<br>脂質 28.5g 炭水化物 41.3g 塩分相当量 4.2g   |
| 7/20<br>(木) | ○鶏の八方おろし<br><b>新</b> サンマの甘酢煮 <b>骨</b> ○冬瓜そぼろ<br>○葱味噌豆腐 ○水餃子の黒酢あん<br>○じゃが芋のシーザーサラダ<br>○なす煮 ○もやしとニラの土佐醤油            | アレルギー表示<br>小麦、乳、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご<br>エネルギー・栄養価<br>熱量 514Kcal たんぱく質 23.6g<br>脂質 32.2g 炭水化物 31.1g 塩分相当量 4.5g                         |
| 7/21<br>(金) | ○牛肉とにんにく芽のオイスター炒め<br>○イカフライ<br>○黒酢鶏 ○ひじき豆腐<br>○そら豆サラダ <b>新</b> ならえ<br>○キャベツの塩だれ炒め ○人参のおかか和え                       | アレルギー表示<br>小麦、卵、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉<br>エネルギー・栄養価<br>熱量 472Kcal たんぱく質 20.0g<br>脂質 24.7g 炭水化物 50.2g 塩分相当量 3.6g                      |
| レンジ時間       | 500W 2分・700W1分30秒   |   |

(お願いごと) ○消費期限はお届け当日の24時までです。届きましたら必ず冷蔵庫にて保管してください。  
○ご利用のお弁当箱は、お手数ですが水洗いをしていただきますようお願いいたします。  
○お弁当の寿司類、別添えの小袋、カップは取り出して、容器のまま電子レンジに入れて、表中のレンジ時間を目安に。温めてからお召し上がりください。○エネルギー・栄養価は、食品成分表に基づいて算出しています。  
○商品調達の都合上、急きょメニューを変更させていただく場合がございます。  
○過度な加熱は、風味が損なわれたり硬くなったり、食材の破裂等の原因になります。ご注意ください。

裏面は「お弁当」「おかずコース」お献立です。

7/17 (月) ~ 7/21 (金)

お問い合わせ先 (平日 9:00-18:00)

# お献立表

# 0120-443-304

※ メニュー・カロリー・アレルギー表示

| 新メニュー    | お弁当コース  |   | おかずコース  |   |
|----------|---|---|---|---|
| 7/17 (月) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○赤魚の照焼</li> <li>○白飯</li> <li>○メンチカツ</li> <li>○塩大福</li> <li>○イカと昆布のさっぱり柚子酢</li> </ul>   | <p>アレルギー表示<br/>小麦、乳、卵、いか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 549Kcal<br/>たんぱく質 21.9g<br/>脂質 13.5g 炭水化物 81.8g<br/>塩分相当量 1.8g</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>○チキンソーテーナポリソース</li> <li>○カレイの磯辺揚げ</li> <li>○水餃子 ○塩大福</li> <li>○五目豆</li> <li>○人参のごまドレサラダ</li> </ul>   | <p>アレルギー表示<br/>小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 408Kcal<br/>たんぱく質 20.6g<br/>脂質 18.1g 炭水化物 41.6g<br/>塩分相当量 3.3g</p>      |
| 7/18 (火) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉の和風カレー炒め</li> <li>○白飯</li> <li>○サバの煮付 </li> <li>○小松菜の中華炒め</li> <li>○南瓜のいところ煮風</li> </ul>   | <p>アレルギー表示<br/>小麦、乳、カニ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 511Kcal<br/>たんぱく質 18.3g<br/>脂質 15.9g 炭水化物 73.6g<br/>塩分相当量 2.1g</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○アジの醤油麴焼</li> <li>○豚肉のお好み炒め ○筑前煮</li> <li>○わかめと春雨のさっぱりおろし</li> <li>○さつま芋の甘醤油</li> <li>○キャベツと揚げのごま和え</li> </ul>   | <p>アレルギー表示<br/>小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 389Kcal<br/>たんぱく質 24.2g<br/>脂質 17.3g 炭水化物 39.0g<br/>塩分相当量 3.3g</p>       |
| 7/19 (水) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○チキンソーテーのトマトソース</li> <li>○昆布ご飯</li> <li>○いわしつみれと甘辛ごぼう</li> <li>○明太豆腐</li> <li>○大根と人参の酢味噌和え</li> </ul>  | <p>アレルギー表示<br/>小麦、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 479Kcal<br/>たんぱく質 19.4g<br/>脂質 11.8g 炭水化物 71.2g<br/>塩分相当量 2.9g</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉とキャベツのゆず胡椒風味</li> <li>○白身魚の黒酢あん</li> <li>○ちくわとじゃが芋とニラの甘辛煮</li> <li>○エッグマカロニサラダ</li> <li>○グリーンキューブのケチャップ炒め ○高菜もやし</li> </ul>   | <p>アレルギー表示<br/>小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 376Kcal<br/>たんぱく質 15.8g<br/>脂質 20.7g 炭水化物 34.6g<br/>塩分相当量 3.0g</p> |
| 7/20 (木) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉の和風醤油マヨ炒め</li> <li>○白飯</li> <li>○冬瓜そぼろ</li> <li>○蓮根のごまマヨサラダ</li> <li>○糸こんにゃくのたらこ煮</li> </ul>  | <p>アレルギー表示<br/>小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 523Kcal<br/>たんぱく質 13.4g<br/>脂質 20.1g 炭水化物 73.5g<br/>塩分相当量 2.0g</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ブリの照焼 </li> <li>○トマトハンバーグ</li> <li>○揚げ鶏の和風オニオンソース</li> <li>○ひじき煮 ○蓮根のツナ炒め</li> <li>○じゃが芋シーザーサラダ</li> </ul> | <p>アレルギー表示<br/>小麦、乳、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 445Kcal<br/>たんぱく質 26.4g<br/>脂質 26.0g 炭水化物 24.2g<br/>塩分相当量 2.8g</p>     |
| 7/21 (金) | <ul style="list-style-type: none"> <li>○カレイの甘酢だれ</li> <li>○高菜ご飯</li> <li>○筑前煮 茹で玉子添え</li> <li> ならえ</li> <li>○紫キャベツのごま和え</li> </ul> | <p>アレルギー表示<br/>小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 539Kcal<br/>たんぱく質 22.2g<br/>脂質 17.5g 炭水化物 71.0g<br/>塩分相当量 3.5g</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉とごぼうの土佐煮</li> <li>○白身魚の天ぷら ○五目厚揚げ</li> <li>○そら豆サラダ</li> <li>○里芋の明太和え</li> <li>○ゴーヤの味噌炒め</li> </ul>  | <p>アレルギー表示<br/>小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価<br/>熱量 383Kcal<br/>たんぱく質 19.7g<br/>脂質 18.9g 炭水化物 36.0g<br/>塩分相当量 3.0g</p>      |
| レンジ時間    | 500W 2分 ・ 700W 1分 30秒   |   | 500W 1分 30秒 ・ 700W 1分 20秒   |   |

(お願いごと)

- 消費期限はお届け当日の24時までです。届きましたら必ず冷蔵庫にて保管してください。
- ご利用のお弁当箱は、お手数ですが水洗いをしていただきますようお願いいたします。
- お弁当の寿司類、別添えの小袋、カップは取り出して、容器のまま電子レンジに入れて、表中のレンジ時間を目安に。温めてからお召し上がりください。
- エネルギー・栄養価は、食品成分表に基づいて算出しています。
- 商品調達の都合上、急きょメニューを変更させていただく場合がございます。
- 過度な加熱は、風味が損なわれたり硬くなったり、食材の破裂等の原因になります。ご注意ください。



裏面は「彩食八菜コース」お献立です。