

コープさがお弁当宅配

7/24 (月) ~ 7/28 (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



2010年国の食塩摂取基準は男性で9g未満、女性で7.5g未満だったのが2015年から男性で1日に8g未満、女性で7g未満に変わりました。味噌や醤油も減塩のものがでて消費者の意識もかなり高くなっている一方で、塩分の多い外食やインスタント食品には意識がうすいようです。野菜に含まれるカリウムは過剰にとった塩分を排出する働きがあるので、野菜料理はお勧めの減塩方法です。

<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	
7/24 (月)	<p>○鶏の唐揚</p> <p>○じゃが芋とニラの甘辛煮 茹玉子添え</p> <p>○ベーコンとキャベツのケチャップ煮</p> <p>○大根と人参のマヨサラダ ○卵の花 ○野菜のマリネ</p> <p>○ほうれん草の炒り玉子 ○味噌こんにゃく</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 538Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 32.3g 炭水化物 39.7g 塩分相当量 4.6g</p>
7/25 (火)	<p>○豚肉とじゃが芋の甘酢炒め</p> <p>○鶏肉とカリフラワーのカレー炒め ○うなごぼう</p> <p>○オニオンコーンのバターソテー</p> <p>○じゃが芋のサラダ ○なすのトマト煮</p> <p>新 細切昆布の味噌煮 ○はりはり漬</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 487Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 27.7g 炭水化物 50.6g 塩分相当量 4.3g</p>
7/26 (水)	<p>○サバの塩焼</p> <p>○鶏としめじのチーズクリーム煮 ○里芋のそぼろ煮</p> <p>○洋風肉じゃが</p> <p>○蓮根のごま甘酢和え ○ゴーヤチャンプルー</p> <p>○エッグマカロニサラダ ○リンゴ入ヨーグルト風ムース</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、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 熱量 531Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 32.8g 炭水化物 35.9g 塩分相当量 4.1g</p>
7/27 (木)	<p>○牛しぐれ煮 玉子つゆ</p> <p>○明太ポテトロール タルタルソース</p> <p>○大根とこんにゃくのんにく味噌 ○春雨の中華炒め</p> <p>○切干大根と昆布の柚香漬 ○がんものおろし煮</p> <p>○ピーマンとなすのガーリック炒め ○中華胡瓜</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 475Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 26.3g 炭水化物 47.1g 塩分相当量 4.2g</p>
7/28 (金)	<p>○鶏の柚子胡椒マヨ焼</p> <p>○イワシの甘辛ごま和え </p> <p>○カリフラワーの甘酢炒め ○チンゲン菜のオイスター</p> <p>○春雨と野菜のマヨサラダ ○ピーマン昆布</p> <p>○厚揚げの鶏そぼろあん ○金時豆</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 487Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 28.3g 炭水化物 39.8g 塩分相当量 3.3g</p>
レンジ時間	500W 2分・700W 1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。

7/24 (月) ~ 7/28 (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
7/24 (月)	○牛肉と豆腐のしぐれ煮 ○白飯(梅干入) ○イワシ天、チーズかにかま天  ○野菜のマリネ ○金時豆	○白身魚のおろしだれ ○鶏肉のすき焼き風煮 ○白麻婆豆腐 ○ピーマンの味噌炒め ○大根と人参のマヨサラダ ○白玉抹茶ソース
7/25 (火)	○黒毛和牛メンチカツ ○うなぎご飯 ○野菜の炊合せ ○ほうれん草ともやしのごま油炒め 新 細切昆布の味噌煮	○酢鶏 ○うなぎぼう ○冬瓜とベーコンの洋風煮 ○胡瓜と木耳のごま和え ○オニオンコーンのバターソテー ○酢味噌こんにゃく
7/26 (水)	○豚肉のお好み炒め ○白飯 ○焼鮭  ○蓮根のごま甘酢和え ○ひじき煮	○牛焼肉 ○サバの甘酢あん  ○里芋のそぼろ煮 ○南瓜と豆と雑穀のシーザーサラダ ○具沢山卵の花 ○杏仁風ゼリー
7/27 (木)	○アジの醤油麹焼 ○小豆ご飯 ○里芋の鶏そぼろ 厚焼玉子添え ○春雨とツナのマヨサラダ ○中華胡瓜	○豚の生姜焼 ○きびなご天  新 お魚豆乳団子 ○切干大根と昆布の柚香漬 ○チンゲン菜のオイスター炒め ○中華くらげ
7/28 (金)	○チキンカレー ○白飯 ○小判がんもと冬瓜の煮物 ○カリフラワーの甘酢炒め ○くわいとベーコンのソテー	○イワシ梅しそフライ ソース小袋付  ○ハンバーグ トマトソース ○信田巻き煮 ○中華春雨 ○白菜の青じそサラダ ○ピーマン昆布
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。