

コープさがお弁当宅配

12/4 (月) ~ 12/8 (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

宅配お弁当は各地域で試食会を行っており、80代から90代の方にも沢山お越し頂いております。皆さんとてもお元気で実年齢よりもはるかに若く見え、秘訣をお聞きしますと、「好き嫌いなく何でも食べます」「歩いています」「お肉が大好きです」「三食きちんと食べます」などとお話されます。私達も普通に見習えることばかりですね。

<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	
12/4 (月)	<p>○黒毛和牛メンチカツ</p> <p>○浦上そば ○揚げだし豆腐の和風あんかけ</p> <p>○蓮根のおかか和え ○春雨とツナのマヨサラダ</p> <p>○鶏肉のとま味噌煮 ○ほうれん草の白和え風</p> <p>○しろ菜のオイスター炒め</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 547Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 33.5g 炭水化物 46.5g 塩分相当量 3.4g</p>
12/5 (火)	<p>○豚肉のごまドレ和え</p> <p>○サゴシの甘辛生姜煮 新揚げじゃがの味噌煮</p> <p>○中華胡瓜 ○ホワイトキューブの和風サラダ</p> <p>新ピーマンのツナ炒め ○白菜のおかか和え</p> <p>○明太豆腐</p>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 510Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 34.7g 炭水化物 33.0g 塩分相当量 4.1g</p>
12/6 (水)	<p>○鶏の唐揚げ</p> <p>○さつま揚げの炊合せ ○高野豆腐の玉子とじ</p> <p>○ピリ辛こんにゃく ○甘酢キャベツ</p> <p>○小松菜ときのこの煮物 ○じゃが芋のサラダ</p> <p>○わかめと玉葱のたらこ和え</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、ごま、さけ、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 518Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 31.0g 炭水化物 39.2g 塩分相当量 4.6g</p>
12/7 (木)	<p>○サバの西京焼</p> <p>○カリフラワーのクリーム煮 ○厚揚げの五目煮</p> <p>○くわいの梅かつお和え ○ほうれん草とじゃこの和え物</p> <p>○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○エッグマカロニサラダ</p> <p>○さつま芋の甘醤油和え</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 526Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 30.0g 炭水化物 42.3g 塩分相当量 3.6g</p>
12/8 (金)	<p>○豚肉の和風醤油炒め</p> <p>○イカカツ ○大根のうま煮</p> <p>○京風カレー豆腐 ○ママレードサラダ</p> <p>○黒酢水餃子 ○春菊のナムル</p> <p>○うぐいす豆</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、オレンジ、カシューナッツ、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 483Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 27.6g 炭水化物 48.3g 塩分相当量 3.5g</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。

12/4 (月) ~ 12/8 (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	
12/4 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○酢鶏 ○白飯 ○かぶの小海老煮 ○セロリのレモンサラダ ○しろ菜のオイスター炒め 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、ごま、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 550Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.9g 炭水化物 81.9g 塩分相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○霧島黒豚メンチカツ ○のっぺ ○鶏肉のとま味噌煮 ○リンゴ入ポテトサラダ ○大根のそぼろ煮 ○春菊の白和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 358Kcal たんぱく質 12.7g 脂質 18.1g 炭水化物 38.7g 塩分相当量 2.7g</p>
12/5 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○青菜ご飯 ○豚肉とカリフラワーの白湯炒め 新 ピーマンのツナ炒め ○レモンきんとん 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 491Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.8g 炭水化物 63.0g 塩分相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉とにんにく芽のオイスター炒め ○イカカツのタルタルソース ○里芋のうま煮 ○韓国風サラダ ○麻婆春雨 ○明太豆腐 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、いか、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 373Kcal たんぱく質 12.8g 脂質 20.0g 炭水化物 38.9g 塩分相当量 3.4g</p>
12/6 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○ビーフシチュー ○白飯 ○イカメンチカツ ○ピリ辛こんにゃく ○くわいとベーコン炒め 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 469Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.7g 炭水化物 73.0g 塩分相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの甘辛生姜煮 ○鶏と大豆の洋風玉子とじ ○厚揚げのコチジャン ○もやしと人参のごま甘酢 ○わかめと玉葱のたらこ和え ○ほうれん草とウインナーのソテー 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 435Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 27.3g 炭水化物 26.2g 塩分相当量 3.2g</p>
12/7 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの醤油麹焼 ○白飯 ○豆腐ハンバーグ ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○椎茸のなめ茸和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 519Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 10.6g 炭水化物 79.8g 塩分相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏の柚子胡椒焼 ○イワシ天の甘辛ごまだれ  ○カリフラワーのクリーム煮 ○人参サラダ ○蓮根のツナ炒め ○チンゲン菜と椎茸のごま油炒め 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 407Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 25.9g 炭水化物 27.4g 塩分相当量 2.7g</p>
12/8 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と長芋のオイスター炒め ○雑穀ご飯 ○サバの煮付  ○麻婆春雨 ○京風カレー豆腐 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 502Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 17.3g 炭水化物 72.9g 塩分相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○赤魚の田舎あん ○ミートオムレツ ○ひき肉と春雨の炒め物 ○じゃが芋と豆のカレーサラダ ○野沢菜ともやしの炒め物 ○うぐいす豆 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、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 409Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 26.0g 炭水化物 42.0g 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ことがございます。
- 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。