

コープさがお弁当宅配

12/11(月)~12/15(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



夏に比べ、冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する時期です。たとえ室内でも暖かい部屋から寒い部屋への移動は血圧が急上昇する場合があります。他にも強いストレスを感じた時や過度の飲酒、トイレで排泄する時などがあります。最近ではカロリー過多の夕食や塩分のとりすぎ等で若い人にも高血圧がふえています。普段から自分の血圧を確認することが大切です。

＜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	
12/11 (月)	<p>○サンマの塩焼 骨</p> <p>○中華五目煮 ○ならえ ○ずいきの炊いたん</p> <p>○こんにゃくと玉葱の酢味噌和え</p> <p>○莖レタスの彩り炒め ○スパサラ</p> <p>○ちくわと葉大根の塩麹炒め</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、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 488Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 35.4g 炭水化物 26.1g 塩分相当量 4.4g</p>
12/12 (火)	<p>○牛肉とにんにく芽のオイスター炒め</p> <p>○イワシ天のタルタルソース 骨</p> <p>○南関揚げと根菜の煮物 ○じゃが芋の青じそサラダ</p> <p>○里芋の黒ごま味噌煮 ○小松菜のお浸し</p> <p>○小粒がんもと鶏肉の煮物 ○オニオンコーンのバターソテー</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、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 494Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 29.7g 炭水化物 45.2g 塩分相当量 4.1g</p>
12/13 (水)	<p>○ポークチャップ</p> <p>○サバの煮付 骨 ○カリフラワーの土佐煮</p> <p>○もやしのごま和え ○南瓜と豆と穀物のシーザーサラダ</p> <p>○揚げだし大根の中華肉味噌 ○ほうれん草の生姜風味お浸し</p> <p>○しめじとこんにゃくのアヒージョ</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、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 536Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 32.3g 炭水化物 44.8g 塩分相当量 4.9g</p>
12/14 (木)	<p>○鶏肉のすき焼風煮 茹玉子添え</p> <p>○きびなご天のおろしソース 骨</p> <p>○イカのトマトソース煮 ○大根と小エビの塩金平</p> <p>○ごぼうと人参の黒ごまサラダ ○五目豆</p> <p>○チンゲン菜と椎茸のごま油炒め ○コーヒーゼリー</p>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 480Kcal たんぱく質 27.0g 脂質 26.0g 炭水化物 39.6g 塩分相当量 3.6g</p>
12/15 (金)	<p>○牛肉とじゃが芋の甘辛煮</p> <p>○白身フライのオーロラソース</p> <p>○蓮根のツナ炒め ○かぶの塩麹煮</p> <p>○ピーマンとなすのガーリックソテー ○タイ風サラダ</p> <p>○ほうれん草の炒り玉子 ○金時豆</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 463Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.0g 炭水化物 53.5g 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。

12/11(月)~12/15(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
12/11 (月)	<p>○タラの塩焼</p> <p>○かしわ飯</p> <p>○おろしハンバーグ</p> <p>○蓮根のツナ炒め</p> <p>○こんにゃくと玉葱の酢味噌和え</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 498Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 11.6g 炭水化物 71.9g 塩分相当量 3.4g</p>	<p>○酢鶏</p> <p>○中華五目煮 ○大根と昆布の煮物</p> <p>○ゆば筍と小松菜の煮物</p> <p>○ピーマンとじゃこ炒め</p> <p>○オーロラサラダ</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 424Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 23.4g 炭水化物 38.0g 塩分相当量 3.8g</p>
12/12 (火)	<p>○牛しぐれの玉子とじ</p> <p>○白飯</p> <p>○きびなごのごまフライ </p> <p>○里芋の黒ごま味噌煮</p> <p>○春雨とツナのマヨサラダ</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 497Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.0g 炭水化物 78.5g 塩分相当量 2.0g</p>	<p>○白身魚のタルタルソース</p> <p>○鶏煮と炊合せ ○ならえ</p> <p>○ほうれん草の白和え風</p> <p>○オニオンコーンのバターソテー</p> <p>○鉄骨サラダ</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉 エネルギー・栄養価 熱量 403Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 25.8g 炭水化物 28.6g 塩分相当量 2.9g</p>
12/13 (水)	<p>○鶏の柚子胡椒マヨ焼</p> <p>○小豆ご飯</p> <p>○キャベツとさつま揚げのごま油炒めと海苔入玉子焼</p> <p>○ほうれん草の生姜風味お浸し</p> <p>○もやしと人参のごまよこし</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 508Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.7g 炭水化物 68.3g 塩分相当量 2.5g</p>	<p>○豚の生姜焼</p> <p>○白身フライ ○豆乳クリーム煮</p> <p>○小松菜のおかか和え</p> <p>○ツナと大根のサラダ</p> <p>○しめじとこんにゃくのアヒージョ</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 427Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 27.1g 炭水化物 30.8g 塩分相当量 3.4g</p>
12/14 (木)	<p>○八宝菜</p> <p>○白飯(梅干入)</p> <p>○ちくわとじゃが芋とニラの甘辛煮</p> <p>○玉子とわかめの塩だれ和え</p> <p>○コーヒーゼリー</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、いか、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 494Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.6g 炭水化物 77.3g 塩分相当量 3.8g</p>	<p>○アジの梅しそフライ ソース小袋付 </p> <p>○かぶのそぼろ煮と茹玉子</p> <p>○信田巻煮 ○イカのトマトソース煮</p> <p>○里芋の黒ごま味噌煮</p> <p>○パンプキンサラダ</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、ごま、大豆、鶏肉、もも、りんご エネルギー・栄養価 熱量 409Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.5g 炭水化物 36.2g 塩分相当量 3.7g</p>
12/15 (金)	<p>○カレイの甘辛生姜煮</p> <p>○白飯</p> <p>○豚肉のお好み炒め</p> <p> 新 昆布と揚げの旨煮</p> <p>○金時豆</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、豚肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 538Kcal たんぱく質 28.5g 脂質 13.7g 炭水化物 77.6g 塩分相当量 2.3g</p>	<p>○ビーフシチュー</p> <p>○サンマの煮付  ○甘辛肉団子</p> <p>○春雨とわかめのおろし和え</p> <p>○ほうれん草の炒り玉子</p> <p>○ふじりんごゼリー</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 エネルギー・栄養価 熱量 385Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 22.3g 炭水化物 26.7g 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。