

コープさがお弁当宅配

1/8 (月) ~ 1/12 (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



干支はもともと中国で生まれ木星の位置を表すものでカレンダーの役目をもっていました。十二支は動物とは全く関係のないもので表現されていましたが、庶民に普及させるため動物に替えて説明したそうです。ある性格占いでは戌年の方は誠実で真面目で勤勉な性格。頑固で自分の評価はめったに変えず用心深いとかかかれています。戌年の皆さん、あたっていますか？

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	
1/8 (月)	○とり天 甘酢たれ ○焼鮭 骨 ○カリフラワーのベーコンマヨ炒め ○キャベツとピーマンのソース炒め ○人参サラダ ○大根と昆布の煮物 ○ほうれん草のごま和え 新豆乳プリン	アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 523Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g 塩分相当量 4.3g
1/9 (火)	○ニラ豚 ○イワシ天のトマトソース 骨 ○塩麹じゃが ○ごぼうの黒ごまサラダ ○大根と人参の酢味噌和え ○厚揚げのコチジャン煮 ○しらたきの真砂煮 ○ほうれん草の白和え	アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 542Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 35.0g 炭水化物 41.2g 塩分相当量 4.0g
1/10 (水)	○赤魚の照焼 ○デミグラスハンバーグ ○甘酢鶏 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○里芋のうま煮 ○白菜の青じそサラダ ○切干大根煮 ○オニオンコーンのバターソテー	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 486Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 23.3g 炭水化物 44.0g 塩分相当量 3.3g
1/11 (木)	○牛肉の柳川風 ○サバの揚げ煮 骨 ○肉じゃが ○大根の中華肉味噌かけ ○ウインナーとキャベツのカレー炒め ○白麻婆豆腐 ○オレンジサラダ ○金時豆	アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、オレンジ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 485Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 24.8g 炭水化物 55.2g 塩分相当量 3.6g
1/12 (金)	○鶏肉のごま味噌焼 ○サンマの煮付 骨 ○甘辛肉団子 ○五目豆 ○パンプキンサラダ ○大根のうま煮 ○チンゲン菜と椎茸のごま油炒め ○中華胡瓜	アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 524Kcal たんぱく質 27.2g 脂質 33.2g 炭水化物 29.3g 塩分相当量 3.7g
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。

1/8 (月) ~ 1/12 (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	
1/8 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛焼肉 ○三色鶏そぼろご飯 ○野菜の炊合せ ○ほうれん草のごま和え 新豆乳プリン 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 451Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.4g 炭水化物 75.6g 塩分相当量 3.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぷら三種盛合せ 天つゆ小袋付 ○カリフラワーのベーコンマヨ炒め ○かぶのそぼろ煮 ○ほうれん草の青じそドレ和え ○梅豆腐 新豆乳プリン 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 390Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 21.4g 炭水化物 41.2g 塩分相当量 3.3g</p>
1/9 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○白飯 ○鶏肉としめじのバター醤油 ○しらたきの真砂煮 ○葱味噌豆腐 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.2g 炭水化物 65.7g 塩分相当量 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすき焼風煮 ○カキフライのタルタルソース ○厚揚げのコチジャン煮 ○小松菜のお浸し ○ホワイトキューブの和風サラダ ○もやしと人参のごま甘酢 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 433Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 28.1g 炭水化物 27.6g 塩分相当量 3.0g</p>
1/10 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○霧島黒豚メンチカツ ソース小袋付 ○五目ませご飯 ○焼鮭 骨 ○リンゴと胡瓜のマヨサラダ ○切干大根煮 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、さば、大豆、豚肉、もも、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 523Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.6g 炭水化物 73.0g 塩分相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の和風カレー炒め ○サンマの塩焼 骨 ○野菜コロッケ ○南瓜のナムル ○ツナと大根のサラダ ○オニオンコーンのバターソテー 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 418Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 22.4g 炭水化物 38.8g 塩分相当量 3.4g</p>
1/11 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○赤魚の生姜入野菜中華あん ○白飯 ○肉じゃが ○韓国風サラダ ○野沢菜昆布和え 	<p>アレルギー表示 小麦、カニ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 503Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.1g 炭水化物 73.6g 塩分相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○酢豚 ○大根とちくわの煮物 ○鶏ごぼう煮 ○チンゲン菜と椎茸のごま油炒め ○ウインナーとキャベツのカレー炒め ○卵の花 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 457Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 25.4g 炭水化物 42.9g 塩分相当量 3.8g</p>
1/12 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○チキンソテーのミートソース ○白飯 ○白身フライ ○昆布とごぼうの甘辛煮 ○パンプキンサラダ 	<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、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 520Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.1g 炭水化物 72.9g 塩分相当量 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの甘辛生姜煮 ○鶏と大豆のトマト煮と茹玉子 ○大根のうま煮 ○しろ菜のオイスター炒め ○わかめと玉葱の真砂和え ○野沢菜漬 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 440Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 27.9g 炭水化物 26.8g 塩分相当量 3.4g</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。