

# コープさがお弁当宅配

1/15 (月) ~ 1/19 (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



某化粧品会社が「美肌県グランプリ 2017」を発表しました。1位に輝いたのは富山県2位石川県3位秋田県でした。九州では長崎県の12位が最高でした。お肌は気象条件で左右されると言われますが、日本海側の気候は日照時間が短く降水量が多いため肌へ潤いを与えることが1位獲得の要因と考えられるそうです。もちろん食事也大いに関係ありますよ。

<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	
1/15 (月)	○白身魚のオニオンソース ○豚肉とくわいの中華炒めと玉子焼 ○鶏肉とカシューナッツのオイスター炒め ○切干大根と昆布の柚香漬 ○蓮根のごまマヨサラダ ○小松菜の煮物 ○京風カレー豆腐 ○味噌こんにゃく	アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、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 エネルギー・栄養価 熱量 502Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 29.7g 炭水化物 40.5g 塩分相当量 4.0g
1/16 (火)	○鶏肉の柚子胡椒マヨ焼 ○サバの野菜甘酢あん  ○豆乳クリーム煮 ○わかめと玉葱のたらこ和え ○蓮根と人参のごま甘酢 ○ほうれん草の炒り玉子 ○ごぼうの炒め煮 ○高菜もやし	アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 30.5g 炭水化物 38.6g 塩分相当量 3.9g
1/17 (水)	○ビーフシチュー ○天ぷら三種盛合せ ○黒酢シューマイ ○ピーマンの味噌炒め ○キャベツともやしのおかか和え 新 甘酒入鶏大根煮 ○カリフラワーの甘酢炒め ○切干昆布の和え物	アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、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 484Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.7g 炭水化物 56.8g 塩分相当量 3.9g
1/18 (木)	○ホイコーロー 新 お魚すり身揚げ ○きのこシチュー ○高野豆腐のうま煮 ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○エッグマカロニサラダ ○ツナとキャベツの炒め煮 ○ふじりんごゼリー	アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚肉すり身(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 477Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 28.9g 炭水化物 35.7g 塩分相当量 3.8g
1/19 (金)	○メバルの中華玉子あん ○野菜コロッケ ○里芋のクリーム煮 ○切干大根のソース炒め ○春菊のナムル ○グリーンキューブのケチャップ炒め ○春雨とツナのマヨサラダ ○はりはり漬	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 エネルギー・栄養価 熱量 470Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 25.6g 炭水化物 41.9g 塩分相当量 4.4g
レンジ時間	<b>500W 2分・700W 1分30秒</b>	

(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。

1/15 (月) ~ 1/19 (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	
1/15 (月)	○豚肉のうま塩炒め ○白飯 ○里芋の小海老煮 ○蓮根のごまマヨサラダ ○べったら大根	アレルギー表示 小麦、卵、えび、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 12.9g 脂質 16.6g 炭水化物 76.3g 塩分相当量 2.8g	○牛肉とじゃが芋の甘辛煮 ○蓮根のツナ炒めと玉子焼 ○お好み天 ○小松菜ときのこの煮物 ○味噌こんにゃく ○白花生	アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 382Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.9g 炭水化物 51.8g 塩分相当量 3.3g
1/16 (火)	○照焼きチキン ○ひじきご飯 新お魚すり身揚げ ○イカチリ ○高菜もやし	アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、ごま、さけ、大豆、鶏肉、セチン、魚肉すり身(魚介類)、魚鱈(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 464Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.2g 炭水化物 64.4g 塩分相当量 3.1g	○アジの醤油麴焼 ○黒酢鶏 ○豆乳クリーム煮 ○小粒がんものおろし煮 ○コールスロー ○カリカリ梅とわかめの和え物	アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉 エネルギー・栄養価 熱量 374Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.0g 炭水化物 28.5g 塩分相当量 3.7g
1/17 (水)	○アジの塩焼 ○白飯 ○甘辛肉団子 ○カリフラワーの甘酢炒め ○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、さば、大豆、鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 496Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 11.4g 炭水化物 74.8g 塩分相当量 2.3g	○豚肉としめじの中華うま煮 ○サーモンのタルタルソース  ○ちくわとじゃが芋とにらの甘辛煮 ○胡瓜入マカロニサラダ ○厚揚げの生姜味噌あん ○切干昆布の和え物	アレルギー表示 小麦、卵、カニ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 384Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 23.9g 炭水化物 28.0g 塩分相当量 3.4g
1/18 (木)	○牛肉とごぼうの土佐煮 ○白飯 ○イカメンチカツ ○エッグマカロニサラダ ○春菊と海苔のお浸し	アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、牛肉、大豆、豚肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 501Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.5g 炭水化物 75.7g 塩分相当量 2.7g	○カレイのおろしソース ○鶏肉のデミグラス煮 ○南関揚げと根菜の煮物 ○春菊のナムル 新打豆の味噌煮 ○ふじりんごゼリー	アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、りんご、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 399Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.3g 炭水化物 36.3g 塩分相当量 3.7g
1/19 (金)	○カレイの甘辛生姜煮 ○小豆ご飯 ○黒酢鶏 ○春雨とツナのマヨサラダ ○卵の花	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 517Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 14.2g 炭水化物 69.4g 塩分相当量 2.8g	○鶏肉のごま味噌焼 新お魚すり身揚げ ○高野豆腐の玉子あん ○ほうれん草の中華ドレ和え ○里芋のうま煮 ○切干大根のソース炒め	アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、りんご、魚肉すり身(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 386Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.7g 炭水化物 26.5g 塩分相当量 3.8g
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。