

コープさがお弁当宅配

2/12(月)~2/16(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



1890年頃中国から長崎に新天地を求めてやってくる華僑や留学生が多くいました。多くの人たちは貧しくその日暮らしがやっとでした。それを見た中華料理店四海楼の陳平順氏は「栄養のあるものをお腹いっぱい食べさせたい」と思い野菜や肉、魚介類の入ったちゃんぽんを作ったのです。愛情のつまったちゃんぽんは今では日本中、いいえ世界中で食べられています。

<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	
2/12 (月)	<p>○メバルのナポリソース</p> <p>○キャベツメンチカツ ○じゃが芋のたらこ煮</p> <p>○ピリ辛こんにゃく ○ほうれん草のごま和え</p> <p>○細切高野豆腐の煮物</p> <p>○ごぼうと豆のシーザーサラダ ○梅豆腐</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 468Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.6g 炭水化物 42.9g 塩分相当量 4.0g</p>
2/13 (火)	<p>○とり天カレー</p> <p>○ちくわとじゃが芋とにらの甘辛煮 厚焼玉子添え</p> <p>○肉豆腐 ○イカのトマトソース煮</p> <p>○コーン入明太子スパサラ ○三角厚揚げのおろしあん</p> <p>○大根と木耳のエビ醤和え ○人参とじゃこの炒め物</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、いか、牛肉、ごま、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 542Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 33.6g 炭水化物 41.2g 塩分相当量 4.6g</p>
2/14 (水)	<p>新牛肉とごぼうの味噌煮</p> <p>○カレイの磯辺揚げ ○鶏肉のおろしポン酢炒め</p> <p>○人参しりしり ○胡瓜と豆のごまマヨサラダ</p> <p>○かぶのクリーム煮 ○キャベツともやしのおかか和え</p> <p>○ほうれん草煮</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 492Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 26.2g 炭水化物 43.6g 塩分相当量 3.9g</p>
2/15 (木)	<p>○酢豚</p> <p>○いわしつみれ煮 ○肉じゃが</p> <p>○ピーマンともやしのソース炒め</p> <p>○切干昆布の和え物 ○里芋のそぼろ煮</p> <p>○ブロッコリーとコーンのシーザーサラダ ○白玉抹茶ソース</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、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 526Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 25.0g 炭水化物 62.0g 塩分相当量 4.6g</p>
2/16 (金)	<p>○太麺皿うどん</p> <p>○浦上そぼろと茹玉子</p> <p>○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○ごま大福</p> <p>○春菊と海苔のお浸し ○切干大根煮</p> <p>○チーズ入ポテトサラダ ○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、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 513Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.3g 炭水化物 56.0g 塩分相当量 4.4g</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。

2/12 (月) ~ 2/16 (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	
2/12 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○三元豚のメンチカツ ソース小袋付 ○白飯 ○白身魚と豆腐のしんじょ煮 ○肉ごぼう ○ほうれん草のごま和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、豚肉、もも、やまいも、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 514Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 17.0g 炭水化物 77.8g 塩分相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛しぐれ煮 ○蓮根のツナ炒めと茹玉子 ○豚天 ○ピリ辛こんにゃく ○小松菜ときのこの煮物 ○スペルト小麦サラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 382Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.7g 炭水化物 38.0g 塩分相当量 3.6g</p>
2/13 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○照焼チキン ○白飯 ○エビカツタルタルソース ○イカのトマトソース煮 ○味噌こんにゃく 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、いか、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 544Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.9g 炭水化物 72.6g 塩分相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サンマの塩焼  ○肉豆腐 ○きのこのシチュー ○ピーマンと人参のカレー炒め ○チンゲン菜のオイスター炒め ○キャベツの甘酢和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 434Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 28.9g 炭水化物 17.9g 塩分相当量 3.4g</p>
2/14 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○甘酒入黒豆赤米ご飯 ○鶏肉のおろしポン酢炒めと海苔入玉子焼 ○春雨とツナのマヨサラダ ○じゃが芋のたらこ煮 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 527Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.7g 炭水化物 66.5g 塩分相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の和風カレー炒め ○きびなごの天ぷら  ○枝豆入小判がんも煮 ○胡瓜と豆のごまマヨサラダ ○白麻婆豆腐 ○大根の梅なめ草和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 357Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 24.0g 炭水化物 25.5g 塩分相当量 3.1g</p>
2/15 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛焼肉 ○白飯 ○サンマの塩焼  ○里芋のそぼろ煮 ○キャロットサラダ 	<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 522Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.4g 炭水化物 71.1g 塩分相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイの生姜入野菜中華あん ○鶏と大豆のトマト煮 ○かぶの洋風煮 ○人参しりしり ○蓮根のおかか和え ○白玉抹茶ソース 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 391Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.4g 炭水化物 37.7g 塩分相当量 3.9g</p>
2/16 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイの竜田揚げ、海老天 天つゆ小袋付 ○ちらし寿司 ○浦上そぼろ ○ごま大福 ○中華なます 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、ごま、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 526Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.8g 炭水化物 80.3g 塩分相当量 3.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○太麺皿うどん ○イカメンチカツ ○ヒカド ○タイ風サラダ ○ピーマンとじゃこ炒め ○ごま大福 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、いか、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 425Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 18.8g 炭水化物 46.7g 塩分相当量 3.7g</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。