

# コープさがお弁当宅配

2/19 (月) ~ 2/23 (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



寒い季節になると増える静電気、いきなる「ビリッ」とくる痛みにドアを開けるのも怖くなりますよね。この静電気、湿度 20%以下、温度 25 度以下でおこりやすくなるそうですが、体質でも個人差があり乾燥肌の人や、体内のイオンバランスが崩れプラスに傾いたときなどもその傾向にあります。対策として、十分な保湿と規則正しい生活、バランスのとれた食事を心がけましょう。

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	
2/19 (月)	○牛焼肉 ○白身フライのオーロラソース ○小粒がんと鶏肉の煮物 ○大根と人参のマヨサラダ ○ピーマンのしりしり風 ○九州産の芋天 ○小松菜の煮物 ○高菜もやし	アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご、魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 529Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 29.0g 炭水化物 46.7g 塩分相当量 4.7g
2/20 (火)	○ヒレカツ ソース小袋付 ○サバの煮付 骨 ○筍のひこずり ○昆布と揚げの甘辛煮 ○さつま芋と南瓜のサラダ ○卵の花 ○じゃが芋のカレー炒め ○紫キャベツの甘酢和え	アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、豚肉、もも、りんご エネルギー・栄養価 熱量 530Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 28.9g 炭水化物 46.0g 塩分相当量 3.7g
2/21 (水)	○チキンオニオンステーキ ○水餃子のかにあんかけ ○豚天 ○ごぼうの味噌煮 ○くわいのナッツサラダ ○ツナとキャベツの炒め煮 ○春雨の酢の物 ○金時豆	アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、カシューナッツ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 498Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 24.7g 炭水化物 50.9g 塩分相当量 3.7g
2/22 (木)	○サンマの塩焼 骨 ○豚肉と白菜の柚子胡椒炒め ○モツ煮 ○切干大根と大豆の煮物 ○中華セロリ ○ひじき煮 ○スペルト小麦サラダ 新 温州みかんゼリー	アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 518Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 34.4g 炭水化物 24.6g 塩分相当量 4.0g
2/23 (金)	○ニラ豚 新 お魚ソーセージのチーマヨ炒め ○甘酢肉団子 ○里芋の黒ごま味噌煮 ○キャベツとわかめの土佐生姜 ○五目豆 ○ほうれん草のお浸し ○ピーマンのじゃこ炒め	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 487Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 28.6g 炭水化物 45.1g 塩分相当量 4.8g
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。

2/19 (月) ~ 2/23 (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	
2/19 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○酢鶏</li> <li>○ひじきご飯</li> <li>○かぶの小海老煮</li> <li>○中華セロリ</li> <li>○高菜もやし</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、ごま、大豆、 鶏肉、魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 518Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.2g 炭水化物 73.4g 塩分相当量 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ヒレカツ ソース小袋付</li> <li>○ちくわとじゃが芋とニラの甘辛煮</li> <li>○小粒がんもと鶏肉の煮物</li> <li>○パンプキンサラダ</li> <li>○切干大根煮 ○昆布豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、 大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご エネルギー・栄養価 熱量 425Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 21.7g 炭水化物 41.3g 塩分相当量 3.2g</p>
2/20 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○白身魚の生姜入野菜中華あん</li> <li>○白飯</li> <li>○豚肉とキャベツの柚子胡椒炒め</li> <li>○パンプキンサラダ</li> <li>○卵の花</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、大豆、 鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 532Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.0g 炭水化物 70.9g 塩分相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ビーフシチュー</li> <li>○サゴシの玉葱ソースかけ</li> <li>○春雨の中華炒め ○ツナと大根のサラダ</li> <li>○昆布と揚げの甘辛煮</li> <li>○春菊と海苔のお浸し</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さけ、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 421Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 24.4g 炭水化物 32.5g 塩分相当量 3.6g</p>
2/21 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハンバーグのデミグラスソース</li> <li>○白飯</li> <li>○鮭の塩焼 </li> <li>○ほうれん草の炒り玉子</li> <li>○春雨の酢の物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、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 544Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.2g 炭水化物 75.4g 塩分相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○白身魚の揚げ煮</li> <li>○トマトハンバーグ○ごぼうの味噌煮</li> <li>○チーズ入マカロニサラダ</li> <li>○くわいとベーコン炒め</li> <li>○オニオンコーンソテー</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 404Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.7g 炭水化物 41.6g 塩分相当量 3.6g</p>
2/22 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タラの塩焼</li> <li>○かしわ飯</li> <li>○栗かぼちゃコロッケ</li> <li>○チンゲン菜のオイスター炒め</li> <li> 温州みかんゼリー</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 528Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.7g 炭水化物 74.9g 塩分相当量 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○白酢鶏</li> <li>○がんもとさつま揚げの炊いたん</li> <li>○里芋のそぼろ煮 ○中華セロリ</li> <li>○もやしとニラの土佐煮</li> <li>○コーヒーゼリー</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、さば、大豆、 鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 449Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 24.1g 炭水化物 41.4g 塩分相当量 3.7g</p>
2/23 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉の生姜焼</li> <li>○白飯</li> <li>○いわしつみれの甘辛煮</li> <li>○白麻婆豆腐</li> <li>○キャベツとわかめの土佐生姜</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、カニ、いか、牛肉、 ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 515Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.2g 炭水化物 79.8g 塩分相当量 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アジの醤油麹焼</li> <li>○甘酢肉団子○栗かぼちゃコロッケ</li> <li>○ごぼうと豆のシーザーサラダ</li> <li> 菜の花と南関揚げの煮物</li> <li>○白菜煮</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 424Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.9g 炭水化物 39.3g 塩分相当量 3.1g</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。