

# コープさがお弁当宅配

3/12(月)~3/16(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



冷凍、乾燥を繰り返してできる「フリーズドライ食品」は軽量でコンパクト、お湯で瞬時に出来上がる魔法のような食べ物ですが、今では購買数5億食と数字を伸ばしています。非常食や保存食の枠を超え、現在ではチキンカツカレーや漬物、椀物やお供え物までできています。あつという間にできる食べ物ですが意外にも食材の栄養素を破壊しないのが特徴だそうです。

＜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	
3/12 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○黒毛和牛メンチカツ デミソース</li> <li>○浦上そば</li> <li>○揚げだし豆腐のかにあんかけ ○筍のひこずり</li> <li>○くわいの梅かつお和え ○ピリ辛こんにゃく</li> <li>○リンゴ入ポテトサラダ ○はりはり漬</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さけ、さば、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 500Kcal たんぱく質 11.9g 脂質 30.1g 炭水化物 45.3g 塩分相当量 3.9g</p>
3/13 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉のごましゃぶ風</li> <li>○お魚がんもの炊合せ</li> <li>○肉ごぼう ○切干大根と大豆の煮物</li> <li>○韓国風サラダ ○カレー春雨</li> <li>○小松菜と小エビの和え物 ○ピーマンの炒り玉子</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 461Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 31.9g 炭水化物 35.9g 塩分相当量 4.2g</p>
3/14 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○揚げ鶏とじゃが芋の甘辛煮</li> <li>○サゴシの塩麴焼 ○南関揚げと根菜の煮物</li> <li>○わかめと玉葱のたらこ和え ○もやしの彩りマリネ</li> <li>○オニオンコーンのバターソテー</li> <li>新 からし菜とあさりの煮物 ○菜の花のそばろ炒め</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さけ、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 505Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 27.4g 炭水化物 46.4g 塩分相当量 4.5g</p>
3/15 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サバの西京焼</li> <li>○かぶのクリーム煮</li> <li>○大根のうま煮 ○くわいとベーコン炒め</li> <li>○キャベツのごま和え ○ツナ昆布</li> <li>○エッグマカロニサラダ ○わらびのお浸し</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 505Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 31.1g 炭水化物 35.5g 塩分相当量 4.0g</p>
3/16 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉のうま塩炒め</li> <li>○お魚すり身フライ</li> <li>○麻婆豆腐 ○シューマイ</li> <li>○チンゲン菜のオイスター炒め ○ヒカド</li> <li>○春雨のコチジャン炒め ○金時豆</li> </ul>	<p>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、豚肉、りんご、ゼラチン、魚肉すり身(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 505Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 33.2g 炭水化物 46.1g 塩分相当量 4.0g</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。

3/12 (月) ~ 3/16 (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	
3/12 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○酢鶏</li> <li>○ひじきご飯</li> <li>○枝豆入生姜白揚げ煮</li> <li>○筍のひこずり</li> <li>○もやしの梅サラダ</li> </ul>	<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 537Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.6g 炭水化物 73.9g 塩分相当量 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉のごましゃぶ風</li> <li>○サゴシの塩麹焼</li> <li>○きのこのシチュー</li> <li>○ピーマンの炒り玉子</li> <li>○リンゴ入ポテトサラダ</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、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 395Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 26.1g 炭水化物 25.8g 塩分相当量 2.9g</p>
3/13 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サワラの煮付</li> <li>○白飯(梅干入)</li> <li>○豚肉とくわいの中華炒め</li> <li>○蓮根のごまマヨサラダ</li> <li>○小松菜と小エビの和え物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、カニ、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 508Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.9g 炭水化物 68.2g 塩分相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハンバーグ クリームブラウンソース</li> <li>○サーモンのタルタルソース </li> <li>○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮</li> <li>○韓国風サラダ</li> <li>○切干大根煮</li> <li>○くわいの梅かつお和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 391Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 20.1g 炭水化物 34.2g 塩分相当量 3.8g</p>
3/14 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ビーフシチュー</li> <li>○白飯</li> <li>○お魚ソーセージのチーマヨ炒め</li> <li> からし菜とあさりの煮物</li> <li>○金時豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さけ、さば、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 537Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.4g 炭水化物 82.1g 塩分相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サバの甘辛生姜煮</li> <li>○シューマイの野菜甘酢あん</li> <li>○厚揚げの五目煮</li> <li>○チンゲン菜のオイスター炒め</li> <li> 筍のじゃこ炒め</li> <li>○わかめと玉葱のたらこ和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 428Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.7g 炭水化物 27.9g 塩分相当量 2.9g</p>
3/15 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アジの塩焼</li> <li>○かしわ飯</li> <li>○大根のうま煮</li> <li>○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮</li> <li>○わかめとカリカリ梅の和え物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 507Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.6g 炭水化物 68.8g 塩分相当量 3.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉の柚子胡椒マヨ焼</li> <li>○カレイの天ぷら</li> <li>○かぶのクリーム煮</li> <li>○細切昆布の味噌煮</li> <li>○じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>○中華セロリ</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、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 375Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.0g 炭水化物 28.7g 塩分相当量 3.5g</p>
3/16 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉のうま塩炒め</li> <li>○白飯</li> <li>○お魚がんも煮</li> <li>○麻婆豆腐</li> <li>○そら豆のサラダ</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 503Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 73.9g 塩分相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○赤魚の団子汁あん</li> <li>○ミートオムレツ</li> <li>○春雨のコチジャン炒め</li> <li>○ホワイトキューブの和風サラダ</li> <li>○小松菜とゆば筍の煮物</li> <li>○うぐいす豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、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 390Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.4g 炭水化物 37.3g 塩分相当量 2.7g</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。