

コープさがお弁当宅配

3/19 (月) ~ 3/23 (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



今年の春分の日は3月21日ですが、「祝日法」という法律で「春分日は太陽が春分点を通過する日」と決められており、日にちは固定されていません。また、「昼と夜の長さが同じ」といわれていますが、実は昼の方が数分長いそうです。春の訪れを感じながらぼた餅でもいかがでしょうか。

＜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	
3/19 (月)	<p>○サンマの塩焼 </p> <p>○中華五目煮 ○サイコロ高野豆腐の玉子あん</p> <p>○鶏肉と豆と穀物の白湯炒め</p> <p>○そら豆とベーコンのソテー ○大根と人参のマヨサラダ</p> <p>○蓮根のそぼろ煮 ○みかんゼリー</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、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 517Kcal たんぱく質 28.3g 脂質 34.6g 炭水化物 29.0g 塩分相当量 4.4g</p>
3/20 (火)	<p>○牛肉とごぼうの味噌煮</p> <p>○カレイのナッツソース</p> <p>○蓮根のツナ炒め ○大根と昆布の煮物</p> <p>ポテたまサラダ ○チンゲン菜と椎茸のごま油炒め</p> <p>○里芋のゆず煮 ○さくら漬</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、牛肉、ごま、大豆、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 491Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 24.8g 炭水化物 51.2g 塩分相当量 4.4g</p>
3/21 (水)	<p>○ヒレカツ ソース小袋付</p> <p>○小判がんも煮</p> <p>○カリフラワーのベーコンマヨ炒め ○ぼた餅</p> <p>○ごぼうと大豆のサラダ ○ピーマンとじゃこ炒め</p> <p>○洋風肉じゃが ○野沢菜ともやしの炒め物</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉、もも、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 485Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 23.5g 炭水化物 52.8g 塩分相当量 4.0g</p>
3/22 (木)	<p>○鶏肉のすき焼風煮 茹玉子添え</p> <p>○ひじきコロッケ</p> <p>○イカのトマトソース煮 ○しろ菜のオイスター炒め</p> <p>大根のゆず甘酢 ○白菜のおかか和え</p> <p>○細切昆布の味噌煮 ○大豆のぎすけ煮</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 489Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 27.4g 炭水化物 42.1g 塩分相当量 3.8g</p>
3/23 (金)	<p>○牛肉のガーリック塩バター炒め</p> <p>○サバの野菜甘酢あん </p> <p>○キャベツとさつま揚げのごま油炒め ○味噌こんにゃく</p> <p>○胡瓜と豆のごまマヨサラダ ○ピーマンとなすのガーリック炒め</p> <p>○揚げとキャベツのごま和え ○春菊と海苔のお浸し</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 519Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 32.7g 炭水化物 40.2g 塩分相当量 3.5g</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。

3/19 (月) ~ 3/23 (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	
3/19 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○白身魚の揚げ煮 ○白飯 ○ロールキャベツのトマトソース ○蓮根のそぼろ煮 ○野沢菜ともやしの炒め物 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 535Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.3g 炭水化物 77.1g 塩分相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○揚げ鶏とじゃが芋の甘辛煮 ○中華五目煮 ○大根と昆布の煮物 ○ピーマンの味噌炒め ○ひじき蓮根の煮物 ○南瓜と豆と穀物のシーザーサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、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 447Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 24.9g 炭水化物 40.2g 塩分相当量 3.7g</p>
3/20 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○ハンバーグのデミグラスソース ○白飯 ○お魚すり身揚げ ○大根と昆布の煮物 ○チーズ入ポテトサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、バナナ、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 523Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.6g 炭水化物 74.4g 塩分相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラの西京焼 ○桜島鶏チキンカツのナッツソース ○鶏ごぼう煮 新ポテたまサラダ ○小松菜ともやしのおかか和え ○五目豆 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 397Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.0g 炭水化物 30.5g 塩分相当量 3.0g</p>
3/21 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏とじゃが芋の甘辛煮 ○梅ゆかりご飯 ○大根とさつま揚げの炒め煮 ○ごぼうと大豆のごまマヨサラダ ○ぼた餅 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 525Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 11.6g 炭水化物 86.0g 塩分相当量 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○酢豚 ○蓮根のツナ炒め ○カリフラワーのベーコンマヨ炒め ○白菜の青じそサラダ ○豆腐の小海老煮 ○ぼた餅 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、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 448Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 22.5g 炭水化物 49.1g 塩分相当量 3.1g</p>
3/22 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の和風カレー炒め ○白飯 ○サイコロ高野豆腐の玉子あん ○白菜のおかか和え ○みかんゼリー 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、バナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 510Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.8g 炭水化物 74.3g 塩分相当量 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○イワシの楓そライ(骨) ソース小袋付 ○豆乳クリーム煮 ○サイコロ高野豆腐の玉子あん ○大根と人参の酢味噌和え ○イカのトマトソース煮 ○わらびのお浸し 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、さば、大豆、鶏肉、もも、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 22.6g 炭水化物 36.3g 塩分相当量 3.8g</p>
3/23 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイの甘辛生姜煮 ○高菜ご飯 ○豚肉のお好み炒め ○春雨とわかめのおろし和え ○味噌こんにゃく 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.5g 炭水化物 65.4g 塩分相当量 3.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒め ○サバの揚げ煮(骨) ○甘辛肉団子 ○インゲンとコーンのバターソテー ○小粒がんものおろし煮 ○胡瓜と豆のごまマヨサラダ 	<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 429Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 26.1g 炭水化物 31.9g 塩分相当量 3.2g</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。