

コープさがお弁当宅配

4/9 (月) ~ 4/13 (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



朝の出勤時、ニコニコ顔の新1年生の真新しいランドセルが目につきます。オランダ語の背負いカバンを意味する「ランセル」がなまって「ランドセル」と呼ばれるようになったと言われています。明治時代に良家の子供が使い始め、戦後一般化し男子は黒、女子は赤が主流でした。今ではピンクや紫など、色も豊富になっています。また、外国の方も興味を持ち観光客向けのランドセル売り場もあるそうです。

＜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	彩食八菜コース	
4/9 (月)	○デミグラスハンバーグ ○イワシ天の甘辛ごま和え  ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○春菊のナムル ○ほうれん草の白和え ○厚揚げの鶏そぼろあん ○キャベツと人参の醤油マヨサラダ ○さくら漬	アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 502Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 29.9g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 4.6g
4/10 (火)	○豚肉と野菜のごましゃぶ風 ○お魚すり身揚げのチリソースかけ ○里芋のクリーム煮 新菜の花のごま和え ○わらびのお浸し ○ひじき煮 ○蓮根の明太マヨサラダ ○金時豆	アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、さば、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 500Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 29.4g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 4.2g
4/11 (水)	○鶏肉のすき焼風煮 ○お魚ソーセージのチーマヨ炒め ○揚げだし豆腐のおろしあん ○蓮根のツナ炒め ○野沢菜ともやしの炒め物 ○キャベツとピーマンのカレー炒め ○人参サラダ ○こんにゃく南蛮	アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 515Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 32.7g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 3.6g
4/12 (木)	○サバの照焼 ○鶏肉としめじのバター醤油 ○甘辛肉団子 ○べったら大根 ○ピーマンの味噌炒め ○里芋のたらこ煮 ○ごぼうと人参の黒ごまサラダ ○からし菜とあさりの炒め煮	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 501Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 29.1g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 3.3g
4/13 (金)	○豚肉のうま塩炒め ○じゃが芋とちくわの煮物 ○大根の中華肉味噌あん ○じゃこと人参の炒め物 ○ゆば筍と小松菜の煮物 ○春雨とツナのマヨサラダ ○昆布と揚げの甘辛煮 ○もやしのマリネ	アレルギー表示 小麦、乳、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 494Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 30.8g 炭水化物 43.0g 食塩相当量 4.7g
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「お弁当コース」「おかずコース」お献立です。

4/9 (月) ~ 4/13 (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	
4/9 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏じゃが 茹玉子添え ○雑穀ご飯 ○さつま揚げ煮とふきの煮びたし ○冬瓜のそぼろ煮 ○ほうれん草の白和え 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 481Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.0g 炭水化物 75.7g 食塩相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚の生姜焼 ○サゴシの塩麹焼 ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○ピリ辛こんにゃく ○ひじき煮 新白きくらげの梅和え 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 384Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.1g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.6g</p>
4/10 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○サンマの塩焼 骨 ○白飯 ○豚肉とピーマンのごま味噌炒め ○わらびのお浸し ○キャベツの甘酢和え 	<p>アレルギー表示 小麦、ごま、さば、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 524Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 20.1g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉とごぼうの味噌煮 ○きびなごの天ぷら ○里芋のクリーム煮 ○筍のじゃこ炒め ○春雨とツナのマヨサラダ ○もやしと人参のごま甘酢 	<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 408Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 21.1g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 2.5g</p>
4/11 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉とごぼうの味噌煮 ○白飯 ○豆腐しんじょの和風あん 新筍の甘辛そぼろ煮 ○人参サラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、やまいも</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 520Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 16.8g 炭水化物 76.5g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○白身魚のオニオンソース ○豚肉のお好み炒め ○蓮根のツナ炒め ○ブロッコリーのサラダ ○葱味噌豆腐○人参のおかか和え 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、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 380Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 22.3g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 3.0g</p>
4/12 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○タラの煮付 ○小豆ご飯 ○甘辛肉団子 ○胡瓜入マカロニサラダ ○ひじき煮 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 525Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.1g 炭水化物 71.9g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○白酢鶏 ○小判がんもとちくわの煮物 ○冬瓜とベーコンの洋風煮 ○からし菜とあさりの煮物 ○パンプキンサラダ ○胡瓜と木耳のごま和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 439Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 25.9g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 3.3g</p>
4/13 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と豆腐のすき焼風煮玉子あん ○白飯 ○ツナじゃが ○ほうれん草とウインナーのソテー ○もやしのマリネ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、大豆、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 518Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.6g 炭水化物 75.0g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○イシ梅そフライ 骨 ソース小袋付 ○ミートオムレツ○ごぼう天と炊合せ ○ツナと大根のサラダ ○ゆば筍と小松菜の煮物 ○うぐいす豆 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 403Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 21.4g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 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。