

コープさがお弁当宅配

4/23 (月) ~ 4/27 (金)

お献立表

お問い合わせ先
(平日 9:00-18:00)
0120-443-304

新 マーク:新メニュー **郷** マーク:郷土料理



毎日の食事は私達が考える以上に大事なものです。病気の予防や治療にも影響を与えます。高齢になるにつれ動脈硬化や糖尿病、高血圧、高脂血症、骨粗鬆症などが静かに進行し重篤な病気にすすんでいくこともまれにあります。これらは塩分控えめ、腹八分目、偏らない食事、同時に適度な運動をとり入れることで予防できると言われています。

< **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 >

彩食八菜コース

4/23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○チキンソテー ミートソース ○いわしつみれの甘辛煮 ○揚げじゃがの味噌煮 ○小粒がんものおろし煮 ○スパゲティサラダ ○人参しりしり ○いんげんとコーンのバターソテー ○春菊と海苔のお浸し 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、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 469Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 25.8g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 4.1g</p>
4/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○ニラ豚 ○エビカツ ○肉ごぼう ○京風カレー豆腐 ○中華春雨 ○小松菜と小エビの煮物 ○具沢山切干大根煮 ○くわいの梅かつお和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、牛肉、ごま、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 460Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 28.0g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 3.9g</p>
4/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○タラと野菜の天ぷら ○ハンバーグトマトソース ○里芋の小海老煮 ○蓮根のおかか和え ○キャベツの甘酢和え ○ピリ辛ゴマこんにゃく ○アスパラのマヨサラダ ○さつま芋とリンゴのシナモン風味 	<p>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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 508Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 23.1g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 4.0g</p>
4/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉のガーリック塩バター炒め ○サンマの甘酢煮 骨 ○オムレツブラウンソース ○細切高野豆腐の煮物 ○ピーマンと人参の味噌炒め ○ポテトサラダ 郷大豆のぎすけ煮 新白きくらげの梅和え 	<p>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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 506Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.9g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 4.0g</p>
4/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○酢鶏 ○炊合せ ○水餃子の中華野菜あん ○じゃが芋とベーコンの和風シーザー ○大根のカリカリザーサイ和え ○里芋のごま味噌煮 ○南瓜のいとこ煮風 ○切干昆布の和え物 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 523Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 24.5g 炭水化物 57.4g 食塩相当量 4.9g</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「お弁当コース」「おかずコース」お献立です。

4/23 (月) ~ 4/27 (金)

お献立表

新 マーク:新メニュー 郷 マーク:郷土料理

お問い合わせ先 (平日 9:00-18:00)

0120-443-304

	お弁当コース		おかずコース	
4/23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○デミグラスハンバーグ ○白飯 ○焼鮭  ○人参しりしり ○パンプキンサラダ 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 537Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.1g 炭水化物 73.0g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぷら4種盛合せ 抹茶塩付 ○鶏大根煮 ○肉ごぼう ○ほうれん草のごま和え ○スパゲティサラダ ○もやしのマリネ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、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 406Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 22.2g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.6g</p>
4/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの照焼 ○青菜ご飯 ○キャベツメンチカツ ○肉ごぼう ○ポテトサラダ 	<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 513Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.0g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のごま味噌焼 ○ちくわとじゃが芋とニラの甘辛煮 ○中華春雨○ツナと大根のサラダ ○菜の花のお浸し ○もやしと人参のごまよこし 	<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 364Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.9g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 3.8g</p>
4/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜の味噌炒め ○白飯 ○いわしつみれの甘辛煮 ○ピリ辛ゴマこんにゃく ○春雨のマヨサラダ 	<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 517Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 16.7g 炭水化物 76.1g 食塩相当量 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○デミグラスハンバーグ ○お魚すり身揚げ○和風シチュー ○くわいのナッツサラダ ○ほうれん草の炒り玉子 ○さつま芋とリンゴのシナモン風味 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カツ、納豆、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、鮎(しらす)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 431Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.5g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 3.7g</p>
4/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの煮付  ○甘酒入黒豆赤米ご飯 ○豚肉のお好み炒め ○菜の花のお浸し 新 白きくらげの梅和え 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、さば、大豆、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.5g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉とピーマンの味噌炒め ○カレイのチリソース ○南関揚げと根菜の煮物 ○ポテトサラダ ○豆腐の小海老煮 ○白菜煮 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 396Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 22.7g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 3.3g</p>
4/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏と野菜の天ぷら盛り 天つゆ小袋付 ○白飯 ○枝豆入白揚げ煮 ○里芋のごま味噌煮 ○春菊の白和え 	<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 522Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.7g 炭水化物 74.0g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの醤油麴焼 ○肉団子の甘酢あんかけ ○厚揚げのコチジャン煮 ○チンゲン菜と椎茸のごま油炒め ○カレー春雨 ○切干昆布の和え物 	<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 381Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.9g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 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。