

コープさがお弁当宅配

5/14 (月) ~ 5/18 (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



健康や肥満予防のために炭水化物を減らしたり、海藻や野菜などを多めにとるなど、努力をしている方も少なくありません。しかしWHO(世界保健機関)のいう健康の定義の提案とは「身体的、精神的ならびに社会的に良好な状態にあることであり、単に病気、あるいは虚弱でないことではない」ということで、心身ともに良好であることなんですね。健康のために何かされていますか？

◀ **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▶

彩食八菜コース

5/14 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○赤魚の照焼 ○栗かぼちゃコロツケ ○黒酢鶏 ○揚げじゃがの味噌煮 ○蓮根のゴママヨサラダ ○細切高野豆腐の煮物 ○チンゲン菜のオイスター炒め ○糸こんにゃくの小海老煮 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 476Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 25.3g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 2.8g</p>
5/15 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛しぐれ煮 玉子あん ○サンマの甘酢煮 骨 ○じゃが芋のそぼろ煮 ○葱味噌豆腐 ○春雨と野菜のマヨサラダ ○里芋のたらこ煮 ○揚げとキャベツのごま和え ○小松菜のおかか和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 26.1g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 4.0g</p>
5/16 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○ニラ豚 ○お魚ソーセージのケチャップ炒め ○鶏肉とじゃが芋のバターナッツソテー ○大根のそぼろ煮 ○ゴーヤのごま和え ○野沢菜ともやしの炒め物 ○人参サラダ ○はりはり漬 	<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、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 494Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 29.3g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 4.8g</p>
5/17 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○チキン南蛮 レモンタルタルソース ○焼鮭 骨 ○大根と昆布の煮物 ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○蓮根の土佐煮 ○春雨とわかめのおろし和え ○ピーマンとじゃこ炒め ○中華セロリ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 509Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 31.3g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 4.0g</p>
5/18 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○黒毛和牛メンチカツ デミグラスソース 郷 浦上そぼろ ○揚げだし豆腐のおろしあん ○春雨の中華炒め ○切干昆布の和え物 ○ベーコンとキャベツのケチャップ煮 ○そら豆のクリーム煮 ○春菊と海苔のお浸し 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 513Kcal たんぱく質 13.5g 脂質 30.4g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 3.8g</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。

5/14 (月) ~ 5/18 (金)

お献立表

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	
5/14 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○タラの煮付 ○白飯(梅干入) ○豚肉のお好み炒め ○蓮根のゴママヨサラダ ○金時豆 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 496Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.4g 炭水化物 75.8g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすき焼き風煮 玉子あん ○ちくわとじゃが芋とニラの甘辛煮 ○エビカツ○くわいのナッツサラダ ○チンゲン菜のオイスター炒め 新玉葱の梅かつお和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、かニ、カシューナッツ、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 384Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19.5g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.3g</p>
5/15 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒め ○白飯 ○お魚ソーセージのケチャップ炒め ○春雨と野菜のマヨサラダ ○もやしとニラの土佐煮 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 473Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.5g 炭水化物 78.4g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの塩焼 ○鶏と野菜の炊合せ ○大根のそぼろ煮○ポテトサラダ ○昆布とごぼうの甘辛煮 ○揚げとキャベツのごま和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 398Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 24.9g 炭水化物 24.6g 食塩相当量 3.3g</p>
5/16 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉としめじのバター醤油 ○高菜ご飯 ○サゴシの塩麴焼 ○チンゲン菜と椎茸のごま油炒め ○人参サラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 546Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.0g 炭水化物 68.3g 食塩相当量 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜のごましゃぶ風 ○お魚ソーセージのケチャップ炒め ○大根と昆布の煮物 ○カリフラワーのクリーム煮 ○卵の花○白菜の青じそサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 412Kcal たんぱく質 12.1g 脂質 26.4g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.9g</p>
5/17 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○ハンバーグブラウンソース ○白飯 ○郷浦上そぼろ ○中華セロリ ○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 506Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.5g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○酢鶏 ○ポトフ風 ○人参のごまドレッシング和え ○ピーマンとじゃこ炒め ○コーヒーゼリー 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 405Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.7g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 2.7g</p>
5/18 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラの西京焼 ○五目ご飯 ○桜島鶏チキンカツのタルタルソース ○こんにゃく金平 ○春菊と海苔のお浸し 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 517Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.5g 炭水化物 61.1g 食塩相当量 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒め ○サンマの塩焼 骨 ○栗かぼちゃコロッケ ○ゴーヤの味噌炒め ○春雨の中華炒め○小松菜のお浸し 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、かニ、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 393Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 22.6g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 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。