

コープさがお弁当宅配

5/21(月)～5/25(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



劇団四季の主宰者浅利慶太さんが提唱している「母音法」は、舞台上から観客の耳までセリフがはっきりと届くための発声法です。母音をはっきりと最後まで言おうとすることによって、話し方がきはきとしたものになり、語尾まではっきりと聞こえるため日常会話でも「快活で元気」な印象を与えます。特に電話は相手が見えないため話し方で印象が決まる事があります。試してみると言葉が力強く感じますよ。

< **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

5/21 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○タンドリーチキン ○天ぷら3種盛合せ ○里芋のクリーム煮 ○パンプキンサラダ ○イカとチンゲン菜の中華炒め 新ラーパーツァイ風 ○ひじきとごぼうの金平 ○高菜もやし 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、いか、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 507Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 27.4g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 3.7g</p>
5/22 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○酢豚 ○キャベツとさつま揚げのごま油炒め ○豆腐しんじょの和風あん ○ピーマンともやしのソース炒め ○ごぼうと大豆のゴママヨサラダ ○じゃが芋の甘辛煮 ○切干大根と昆布の柚子香漬 ○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、卵、ごま、さば、大豆、豚肉、やまいも、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 547Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 29.0g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 4.6g</p>
5/23 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○メバルの生姜入中華あん ○野菜コロッケ ○厚揚げの五目煮 ○ひじき煮 ○大根と人参のマヨサラダ ○麻婆春雨 ○ほうれん草のお浸し ○オニオンコンソテー 	<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 528Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 29.6g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 3.7g</p>
5/24 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○ビーフシチュー ○サバの竜田揚げ 骨 ○麻婆大根 ○蓮根のツナ炒め ○豆のサラダ ○里芋のそぼろ煮 ○そら豆とベーコンのソテー ○うまい菜のごま和え 	<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 475Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 26.4g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 3.5g</p>
5/25 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のごま味噌焼 ○白身魚の甘酢あん ○甘辛肉団子 ○ゆば筍と小松菜の煮物 ○キャベツとわかめの土佐生姜 ○冬瓜のオイスター煮 ○エッグマカロニサラダ 新打豆と細切昆布のほっこり煮 	<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 483Kcal たんぱく質 26.7g 脂質 25.4g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 4.7g</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。

5/21 (月) ~ 5/25 (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	
5/21 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉ときのこの中華炒め ○白飯 ○お魚すり身揚げ ○里芋のクリーム煮 ○卵の花 	<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、魚肉すり身(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 513Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.2g 炭水化物 78.4g 食塩相当量 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぷら3種盛合せ 抹茶塩付 ○肉豆腐 ○洋風肉じゃが ○ほうれん草のごま和え 新ラパーツァイ風 ○ピーマンの味噌炒め 	<p>アレルギー表示 小麦、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 383Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.4g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.3g</p>
5/22 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○サバのゆうあん焼 骨 ○青菜ご飯 ○鶏肉のおろしポン酢と玉子焼 ○ごぼうの味噌煮 ○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、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 538Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.8g 炭水化物 72.4g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉の柚子胡椒マヨ焼 ○お魚すり身揚げ ○厚揚げのコチジャン煮 ○ごぼうと大豆のゴママヨサラダ ○人参しりしり○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、豚肉、りんご、魚肉すり身(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 399Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 23.4g 炭水化物 27.0g 食塩相当量 3.0g</p>
5/23 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の生姜焼 ○白飯 ○豆腐しんじょ煮 ○大根と人参のマヨサラダ ○グリーンキューブのケチャップ炒め 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 494Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 18.2g 炭水化物 67.6g 食塩相当量 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛しぐれ煮 ○じゃが芋と鶏肉のガーリックバター炒め ○小判がんも煮 郷まんばのけんちゃん ○ひじき煮 ○金時豆 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 378Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.2g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 2.7g</p>
5/24 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの梅しそフライ 骨 ○ひじきご飯 ○豚肉のザーサイ炒め ○ツナ昆布 ○豆のサラダ 	<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 508Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.8g 炭水化物 67.6g 食塩相当量 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の和風カレー炒め ○さつま揚げともやしのごま油炒め ○麻婆大根○春雨と野菜のマヨサラダ ○グリーンキューブのケチャップ炒め ○シュガーポテト 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 370Kcal たんぱく質 11.9g 脂質 21.1g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 3.7g</p>
5/25 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○照焼チキン ○白飯 ○白身魚の甘酢あん ○わらびの白和え ○リンゴと胡瓜のマヨサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 503Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.3g 炭水化物 76.0g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイのオニオンソース ○鶏肉とじゃが芋のデミグラス煮 ○里芋のトマトクリーム煮 新打豆と細切昆布のほっこり煮 ○筍の甘辛そぼろ煮○人参サラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 438Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.5g 炭水化物 40.7g 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。