

コープさがお弁当宅配

6/11(月)～6/15(金)

お献立表

お問い合わせ先
(平日 9:00-18:00)
0120-443-304

 マーク:新メニュー  マーク:郷土料理

つけない




増やさない





やっつける



6月～9月は気温、湿度も高くなり菌の繁殖も活発になるため食中毒が発生しやすい時期です。お届けしているお弁当も保冷ボックスから出してすぐに召し上がらない場合は必ず冷蔵庫での保管をおねがいします。一般的に抵抗力の弱い高齢者や乳幼児が食中毒になりやすいといわれています。菌をつけない(洗う)増やさない(低温保存)やっつける(加熱)の三原則が重要です。

<  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

6/11 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのママレードソース ○豚肉のお好み炒め ○里芋のそぼろ煮 ○ピーマンの味噌炒め ○ゆば筍と小松菜の煮物 ○小粒がんものおろし煮 ○もやしとニラの塩胡椒炒め ○くわいのナッツサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、オレンジ、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 478Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 27.8g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 3.8g</p>
6/12 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○デミグラスハンバーグ ○お魚ソーセージのチーズ炒め ○高野豆腐の玉子あん ○インゲンとコーンのバターソテー  からし菜のお浸し ○グリーンキューブのケチャップ炒め ○ツナと大根のサラダ ○コーヒーゼリーホイップのせ 	<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 471Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 26.4g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 4.6g</p>
6/13 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉のさっぱり炒め ○サゴシの塩麴焼 ○シューマイの黒酢あん ○なすのミートソースかけ ○葱味噌豆腐 ○胡瓜とツナのマヨサラダ ○昆布と刻み揚げの甘辛煮 ○しらたきの真砂煮 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、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 471Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 29.3g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 4.2g</p>
6/14 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○チキンカレー ○蓮根のツナ炒めと茹玉子 ○肉ごぼう ○小松菜の煮物 ○ブロッコリーのサラダ ○ゴーヤチャンプル風 ○春雨とわかめのみぞれ和え ○昆布豆 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、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 526Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 33.2g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 4.0g</p>
6/15 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉のすき焼き風煮 ○サンマの甘酢煮  ○じゃが芋のそぼろ煮 ○カリフラワーのクリーム煮 ○コールスロー ○厚揚げのコチジャン煮 ○小松菜のごま和え ○大根のザーサイ和え 	<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 498Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 26.6g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 3.9g</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。

6/11 (月) ~ 6/15 (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	
6/11 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイの甘辛生姜煮 ○白飯(梅干入) ○天ぷら3種盛合せ ○ピーマンの味噌炒め ○もやしと人参のごま甘酢 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 507Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 11.6g 炭水化物 78.1g 食塩相当量 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○酢鶏 ○中華五目炒め ○大根と昆布の煮物 ○リンゴと胡瓜のマヨサラダ ○ゆば筍と小松菜の煮物 ○もやしとニラの土佐煮 	<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 444Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 24.4g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 3.9g</p>
6/12 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○黒毛和牛メンチカツ ○白飯 ○豆腐しんじょ煮 ○鶏肉のとま味噌煮 ○ツナと大根のサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、さば、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 547Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 19.5g 炭水化物 77.0g 食塩相当量 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○タラの煮付 ○里芋のそぼろ煮 ○春雨の中華炒め ○ごぼうと人参の黒ごまサラダ 新からし菜のお浸し ○シュガーポテト 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 373Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.4g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 3.3g</p>
6/13 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のごま味噌焼 ○五目ご飯 ○サバの煮付 骨 ○なすのミートソースかけ ○ホワイトキューブの和風サラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、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 532Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 22.2g 炭水化物 60.5g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の生姜焼 ○お魚すり身揚げ ○ひよこ豆の外汁煮 ○王子あん ○ピーマンの味噌炒め ○昆布と刻み揚げの甘辛煮 ○ほうれん草の青じそドレ和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、大豆、鶏肉、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 383Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 22.5g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.8g</p>
6/14 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の和風カレー炒め ○白飯 ○高野豆腐煮とツナ昆布 ○小松菜の煮物 ○ポテトサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、バナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 547Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 21.1g 炭水化物 73.5g 食塩相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの梅しそフライ 骨 ○豚肉としめじの中華うま煮 ○シューマイの白酢あん ○イカのトマトソース煮 ○ゴーヤチャンプル風 ○胡瓜入マカロニサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、カニ、いか、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 441Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 26.2g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 3.6g</p>
6/15 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○小豆ご飯 ○甘酢肉団子 ○りんごと胡瓜のマヨサラダ ○大根のザーサイ和え 	<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 545Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.4g 炭水化物 79.1g 食塩相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉のすき焼風煮 ○カレイのレモンタルタルソース ○カリフラワーのクリーム煮 ○春雨とわかめのおろし和え ○蓮根のツナ炒め ○高菜もやし 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、豚肉、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 362Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.5g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.4g</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。