

# コープさがお弁当宅配

6/18 (月) ~ 6/22 (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



6月は全国的に梅雨入りします。梅雨という  
とじめじめして憂鬱な気分になりがちです  
が、雨は人間にも植物にも多くの恵みをも  
たせます。しとしとやザーザーという雨の音  
は一定の周波数が脳のアルファ波と同じに  
なり安らぎを与えてくれ、雨が降ることで空  
気にマイナスイオンを発生させます。又雨  
の名前も季節ごとに驚くほどあるのでしらべ  
てみるのも楽しいですよ。

< **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

6/18 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉の山賊焼</li> <li>○エビカツタルタルソース</li> <li>○蓮根のそぼろ煮 ○かき玉豆腐</li> <li>○ピリ辛胡瓜 ○高菜もやし</li> <li>○ごぼうと人参の黒ごまサラダ ○杏仁風ゼリー</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、牛肉、ごま、さば、大豆、 鶏肉、豚肉、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 474Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 29.8g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 4.1g</p>
6/19 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉の生姜焼</li> <li>○サバの煮付 <b>骨</b> ○里芋のゆず煮</li> <li>○南瓜のいとこ煮風</li> <li>○マカロニサラダ ○ひよこ豆のトマト煮</li> <li><b>郷</b> 筍のひこずり ○カリカリ梅とわかめの和え物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 527Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 28.2g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 4.1g</p>
6/20 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サワラのゆうあん焼</li> <li>○チキンのナッツソース ○冬瓜のオイスター煮</li> <li>○切干大根のソース炒め ○ほうれん草の炒り玉子</li> <li>○ピリ辛こんにゃく</li> <li>○カリフラワーの甘酢炒め ○人参のおかか和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、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 482Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 27.7g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 4.5g</p>
6/21 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉ときのこの中華炒め</li> <li>○カレイのチリソース ○洋風肉じゃが</li> <li>○ピーマンのしりしり風 ○甘辛ごぼう</li> <li>○大根と人参の酢味噌和え</li> <li>○春雨のコチジャン炒め ○シュガーポテト</li> </ul>	<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 468Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 22.1g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 3.5g</p>
6/22 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○酢鶏</li> <li>○小判がんも煮 ○からし菜とあさりの炒め煮</li> <li>○ひき肉ともやしのカレー炒め</li> <li>○キャベツと玉葱のケチャップ炒め ○中華セロリ</li> <li>○ゴーヤの味噌炒め ○みかん入ヨーグルト風ムース</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、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 491Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 27.3g 炭水化物 48.3g 食塩相当量 4.1g</p>
レンジ時間	<b>500W 2分・700W 1分30秒</b>	

(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「お弁当コース」「おかずコース」お献立です。

6/18 (月) ~ 6/22 (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	
6/18 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉ときのこの中華炒め</li> <li>○白飯</li> <li>○シューマイのかにあんかけ</li> <li>○ポテたまサラダ</li> <li>○高菜もやし</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 487Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 12.8g 炭水化物 77.7g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○揚げサバの玉葱ソースかけ</li> <li>○大根のそぼろ煮</li> <li>○ロールキャベツ</li> <li>○ひじきとごぼうの金平</li> <li>○しらたきの真砂煮 ○ピリ辛胡瓜</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、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 15.5g 脂質 30.5g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 3.3g</p>
6/19 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サゴシの甘辛生姜煮</li> <li>○五目すし</li> <li>○ひよこ豆のトマト煮とオムレツ</li> <li>○新チンゲン菜と小海老の塩炒め</li> <li>○白玉みたらし風</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、カニ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 505Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 9.7g 炭水化物 82.4g 食塩相当量 3.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タンドリーチキン</li> <li>○お魚ソーセージのケチャップ炒め</li> <li>○小粒がんものおろし煮</li> <li>○揚げとキャベツのごま和え</li> <li>○マカロニサラダ ○卵の花</li> </ul>	<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 404Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 23.2g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 3.9g</p>
6/20 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉と野菜のごましゃぶ風</li> <li>○白飯</li> <li>○蓮根のツナ炒め</li> <li>○冬瓜のオイスター煮</li> <li>○わかめとカリカリ梅の和え物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 522Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 21.0g 炭水化物 68.8g 食塩相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉と豆腐の甘辛煮</li> <li>○カレイの天ぷら、かき揚げ</li> <li>○塩麴じゃが煮</li> <li>○ツナと大根のサラダ</li> <li>○ピリ辛こんにゃく ○金時豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 384Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.3g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 3.2g</p>
6/21 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アジの梅しそフライ </li> <li>○南関あげご飯</li> <li>○田舎風炒り煮と海苔入玉子焼</li> <li>○大根と人参の酢味噌和え</li> <li>○パンプキンサラダ</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 534Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 19.3g 炭水化物 72.9g 食塩相当量 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ヒレカツ ソース小袋付</li> <li>○サンマの塩焼 </li> <li>○カリフラワーの甘酢炒め</li> <li>○春雨のコチジャン ○里芋の小海老煮</li> <li>○切干大根と昆布の和え物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉、もも、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 420Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 23.5g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 3.4g</p>
6/22 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉のすき焼風煮</li> <li>○白飯</li> <li>○からし菜とあさりの炒め煮</li> <li>○ゴーヤの味噌炒め</li> <li>○大根のゆず甘酢</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、ごま、大豆、鶏肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 522Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.2g 炭水化物 70.5g 食塩相当量 1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サワラの西京焼</li> <li>○ミートオムレツ ○甘辛チキン</li> <li>○ほうれん草のごま和え</li> <li>○五目豆</li> <li>○ひき肉ともやしのカレー炒め</li> </ul>	<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 404Kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.7g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 3.5g</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、急きよ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。