

# コープさがお弁当宅配

7/9 (月) ~ 7/13 (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



例年7月中旬ごろから8月中旬くらいまでがピークといわれている熱中症は真夏の暑い日になりやすいと思われがちですが、梅雨明けの急激な気温の上昇や、気温と湿度の高い曇りの日も注意が必要です。体温は汗が蒸発することで下がりますが、湿度が高いと蒸発せず体温が上がったままになってしまうのです。衣服の調節、水分補給、エアコンの活用などで予防に心がけましょう。

< **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

7/9 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○いわしみりん焼 <b>骨</b></li> <li>○キャベツメンチカツ</li> <li>○じゃが芋と鶏肉のガーリックバターソテー ○五目豆</li> <li>○ピーマンのしりしり風 ○イカチリ</li> <li>○冬瓜の豆乳味噌煮 ○胡瓜の酢の物</li> </ul>	<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 506Kcal たんぱく質 29.4g 脂質 25.4g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 3.7g</p>
7/10 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ビーフシチュー</li> <li>○天ぷら3種盛合せ ○里芋のうま煮</li> <li>○ポテトサラダ ○グリーンキューブのケチャップ炒め</li> <li>○春雨とわかめのおろし和え</li> <li>○小松菜の中華炒め ○杏仁風ゼリー</li> </ul>	<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 475Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 20.1g 炭水化物 64.9g 食塩相当量 4.2g</p>
7/11 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉の生姜焼</li> <li>○いわし天の甘辛ごま和え <b>骨</b></li> <li>○白麻婆豆腐 ○イカのトマトソース煮</li> <li>○ちくわと胡瓜の醤油マヨサラダ ○甘辛ごぼう</li> <li>○大根の梅なめ茸和え ○はりはり漬</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、いか、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 506Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 32.1g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 4.7g</p>
7/12 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉のすき焼風煮と茹玉子</li> <li>○お魚がんもと野菜の炊合せ</li> <li>○豚肉とカリフラワーの白湯炒め ○なす煮</li> <li>○くわいのナッツソース和え ○冬瓜のそぼろ煮</li> <li>○大根と人参のマヨサラダ ○さつま芋とりんごのシナモン風味</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、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 459Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 27.7g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 3.3g</p>
7/13 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉とニンニクの芽の中華炒め</li> <li>○白身魚の野菜甘酢あん</li> <li>○黒酢鶏 ○ウインナーとキャベツのカレー炒め</li> <li>○そら豆のサラダ ○ひじき煮</li> <li><b>郷</b> ならえ ○金時豆</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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 505Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 25.6g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 3.8g</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。

7/9 (月) ~ 7/13 (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	
7/9 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○赤魚の照焼</li> <li>○白飯</li> <li>○キャベツメンチカツ</li> <li>○昆布とごぼうの甘辛煮</li> <li>○そら豆のサラダ</li> </ul>	<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 499Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.7g 炭水化物 73.0g 食塩相当量 1.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チキンソテーのナポリソース</li> <li>○お魚ソーセージのチーマヨ炒め</li> <li>○水餃子の白酢あん</li> <li>○韓国風サラダ</li> <li>○春雨の中華炒め ○五目豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 376Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.9g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.6g</p>
7/10 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○デミグラスハンバーグ</li> <li>○白飯</li> <li>○新お魚ソーセージの炒り玉子</li> <li>○里芋のうま煮</li> <li>○胡瓜の酢の物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、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 520Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.2g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アジの醤油麴焼</li> <li>○鶏とじゃが芋のチリマヨソース</li> <li>○栗かぼちゃコロツケ</li> <li>○春雨とわかめのおろし和え</li> <li>○べったら大根○揚げとキャベツのごま和え</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 435Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.8g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 3.2g</p>
7/11 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○じゃが芋と鶏肉のガーリックバターソテー</li> <li>○昆布ご飯</li> <li>○いわしつみれ煮</li> <li>○新ゴーヤのツナ炒め</li> <li>○ちくわと胡瓜の醤油マヨサラダ</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、ごま、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 19.6g 脂質 15.3g 炭水化物 75.7g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉と野菜のごましゃぶ風</li> <li>○ちくわとじゃが芋とニラの甘辛煮</li> <li>○冬瓜のツナ煮○エッグマカロニサラダ</li> <li>○大根の梅なめ茸和え</li> <li>○グリーンキューブのケチャップ炒め</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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 398Kcal たんぱく質 12.0g 脂質 25.2g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 3.2g</p>
7/12 (木)	<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>○冬瓜のそぼろ煮</li> <li>○玉子とわかめの塩だれ和え</li> <li>○しらたきの小海老煮</li> </ul>	<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 531Kcal たんぱく質 13.2g 脂質 22.5g 炭水化物 68.5g 食塩相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ブリの照焼 </li> <li>○トマトハンバーグ</li> <li>○じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>○キャベツの甘酢和え</li> <li>○なす煮 ○ひじき煮</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 373Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.5g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 2.3g</p>
7/13 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カレーの野菜甘酢あん</li> <li>○かおりご飯</li> <li>○郷ならえと茹玉子</li> <li>○くわいのナッツサラダ</li> <li>○京風カレー豆腐</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、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 531Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.1g 炭水化物 73.1g 食塩相当量 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉と野菜の味噌煮</li> <li>○カレーの磯辺揚げ</li> <li>○厚揚げの五目煮</li> <li>○そら豆のサラダ○こんにゃく南蛮</li> <li>○里芋のたらこ煮</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 371Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.5g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 2.8g</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。