

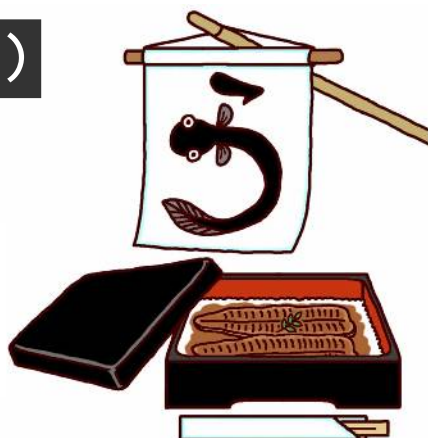
コープさがお弁当宅配

7/16 (月) ~ 7/20 (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



夏バテ防止に食べる食材といえばうなぎがあげられますが、この習慣は江戸時代の有名な蘭学者平賀源内が売れないうなぎ屋のために「土用丑の日うなぎを食うべし」と発案したのが評判となり、いつしか根付いたと言われています。うなぎには身体の調子を整えるビタミンA・Bなど豊富にふくまれていますので、体力回復には適した食材ですね。蒲焼の甘辛いたれの香ばしい香りは食欲をそそります。

< **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

7/16 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉の柚子胡椒マヨ焼 ○白身フライ ○中華五目煮 ○ほうれん草の炒り玉子 ○からし菜のお浸し ○味噌こんにゃく ○白玉饅頭 ○くわいとベーコン炒め 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さけ、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 478Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.0g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 3.9g</p>
7/17 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉のうま塩炒め 新お魚ソーセージのコンソメ煮 ○揚げ鶏とカリフラワーのカレーソース ○細切昆布の味噌煮 ○春雨と野菜のマヨサラダ ○ひじきとごぼうの金平 ○玉葱とコーンのバター炒め ○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、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 495Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 31.2g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 4.7g</p>
7/18 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの塩焼 骨 ○鶏肉としめじのチーズクリーム煮 ○洋風肉じゃが ○里芋のそぼろ煮 ○蓮根と人参のごま甘酢 ○ゴーヤチャンプルー ○エッグマカロニサラダ ○わかめとカリカリ梅の和え物 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 496Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 31.2g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 4.3g</p>
7/19 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉とじゃが芋の甘辛煮 ○イカメンチカツのタルタルソース ○大根とこんにゃくのんにく味噌煮 ○春雨の中華炒め ○小粒がんものおろし煮 ○切干大根と昆布の柚香漬 ○蓮根のおかか和え ○中華胡瓜 	<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 462Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 22.2g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 4.2g</p>
7/20 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏の唐揚げ 新う巻き ○カリフラワーの甘酢炒め ○チンゲン菜のオイスター炒め ○春雨のツナマヨサラダ ○ピーマン昆布 ○厚揚げのそぼろあん ○さくら漬 	<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 522Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 33.9g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 4.3g</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。

7/16 (月) ~ 7/20 (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	
7/16 (月)	<p>○牛しぐれ煮</p> <p>○白飯</p> <p>○いわしの天ぷら </p> <p>○味噌こんにゃく</p> <p>○白玉饅頭</p>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 488Kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.0g 炭水化物 80.1g 食塩相当量 1.9g</p>	<p>○白身魚のおろしソース</p> <p>○鶏じゃが ○麻婆豆腐</p> <p>○大根と人参のマヨサラダ</p> <p>○くわいとベーコン炒め</p> <p>○白玉饅頭</p>	<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 379Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.8g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 2.9g</p>
7/17 (火)	<p>○サワラの柚子胡椒マヨ焼</p> <p>○五目ちらし</p> <p>○塩麹じゃが煮</p> <p>○ほうれん草の青じそ風味</p> <p>○細切昆布の味噌煮</p>	<p>アレルギー表示 小麦、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 467Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 11.5g 炭水化物 69.9g 食塩相当量 3.4g</p>	<p>○酢鶏</p> <p>新お魚ソーセージのコンソメ煮</p> <p>○からし菜のツナ炒め ○胡瓜と木耳のごま和え</p> <p>○こんにゃくの酢味噌和え</p> <p>○玉葱とコーンのバター炒め</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 431Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 21.2g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 3.8g</p>
7/18 (水)	<p>○豚肉のお好み炒め</p> <p>○白飯</p> <p>○サーモンのタルタルソース </p> <p>○蓮根と人参のごま甘酢</p> <p>○ひじき煮</p>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 520Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 20.3g 炭水化物 66.0g 食塩相当量 2.4g</p>	<p>○牛肉と野菜の焼肉炒め</p> <p>○サバの野菜甘酢あん </p> <p>○里芋のそぼろ煮 ○ポテトサラダ</p> <p>○冬瓜とベーコンの洋風煮</p> <p>○切干昆布の和え物</p>	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 375Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 21.2g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 3.4g</p>
7/19 (木)	<p>○アジの醤油麹焼</p> <p>○小豆ご飯</p> <p>○里芋のそぼろ煮と炊合せ</p> <p>○春雨のツナマヨサラダ</p> <p>○中華胡瓜</p>	<p>アレルギー表示 小麦、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 462Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 8.3g 炭水化物 71.9g 食塩相当量 2.0g</p>	<p>○豚肉の生姜焼</p> <p>○きびなごの天ぷら  ○筑前煮</p> <p>○切干大根と昆布の柚香漬</p> <p>○チンゲン菜のオイスター炒め</p> <p>○中華くらげの和え物</p>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 406Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.6g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 3.6g</p>
7/20 (金)	<p>○鶏肉のおろしポン酢</p> <p>○白飯</p> <p>新う巻き</p> <p>○カリフラワーの甘酢炒め</p> <p>○小松菜のごま和え</p>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 543Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.5g 炭水化物 71.8g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>○イワシ梅しそフライ </p> <p>○豆腐ハンバーグの田舎あんかけ</p> <p>新う巻き ○ピーマン昆布</p> <p>○白菜の青じそサラダ</p> <p>郷大豆のぎすけ煮</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 22.0g 脂質 25.5g 炭水化物 32.4g 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。