

コープさがお弁当宅配

9/10(月)～9/14(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



敬老の日、心よりお祝い申し上げます。日本人の平均寿命は2017年で男性が80.98歳、女性が87.14歳と世界でもトップクラスですが、健康に日常生活をおくれる健康寿命のほうは男性で72.14歳、女性で74.79歳と、平均寿命との差はかなりあります。しかし、生活習慣の改善で年々伸びてきているそうです。中でも食生活の改善は健康寿命を延ばすのにとっても大切です。

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

9/10 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○桜島チキンカツ南蛮 タルタルソース ○ちくわとじゃが芋の甘辛煮 ○白麻婆豆腐 ○野沢菜ともやしの炒め物 ○冬瓜とベーコンの洋風煮 ○春菊のナムル ○イカチリ ○中華なます 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、いか、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 491Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 29.6g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 4.2g</p>
9/11 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜のごましゃぶ風 ○カレイの磯辺揚げ ○筑前煮 ○チリコンカン ○小粒がんものおろし煮 ○うまい菜のお浸し ○豆乳クリーム煮 ○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、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 494Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 30.8g 炭水化物 38.6g 食塩相当量 4.6g</p>
9/12 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆず胡椒マヨ焼 ○豚高菜と玉子焼 ○里芋のトマトクリーム煮 ○小松菜とゆば筍の煮物 ○人参ともやしのごま甘酢 ○ゴーヤの味噌炒め ○金平ごぼう ○コーンと玉葱のバターソテー 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、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 468Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 24.8g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 3.7g</p>
9/13 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○デミグラスハンバーグ ○イワシ天の甘辛ごま和え 骨 ○じゃが芋と鶏肉のガーリックバターソテー ○里芋の小海老煮 ○エッグマカロニサラダ ○からし菜のツナ炒め ○こんにゃくの酢味噌和え ○野沢菜と昆布和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、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 533Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 29.4g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 4.0g</p>
9/14 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉と揚げじゃがの味噌煮 ○イカメンチカツ ○かぶのクリーム煮 ○大根とウインナーの洋風煮 新 タアサイと揚げの煮浸し ○明太豆腐 ○ひじきとごぼうの金平 ○中華胡瓜 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、牛肉、ごま、さけ、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 486Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 27.0g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 4.2g</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。

9/10 (月) ~ 9/14 (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	
9/10 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○黒毛和牛メンチカツ ○白飯 ○豆腐しんじょ煮 ○ずいきの炊いたん ○中華なます 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、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 513Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 18.4g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの醤油麹焼 ○肉じゃがと茹玉子○白麻婆豆腐 ○春雨とわかめのおろし和え ○甘辛ごぼう ○キャベツと揚げのごま和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 375Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.6g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 2.8g</p>
9/11 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○サーモンのタルタルソース  ○かおりご飯 ○筑前煮 ○韓国風サラダ ○人参しりしり 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 549Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 20.2g 炭水化物 70.2g 食塩相当量 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉の山賊焼 ○白身フライ  まんばのけんちゃん ○蓮根のゴママヨサラダ ○ゴーヤの味噌炒め○チリコンカン 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、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 410Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.7g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 2.9g</p>
9/12 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の生姜焼 ○白飯 ○大根とこんにゃくの煮物 ○ゴーヤの味噌炒め ○中華胡瓜 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 506Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 18.3g 炭水化物 71.7g 食塩相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒めとほうれん草のごま油炒め ○きびなごの天ぷら  ○水餃子の黒酢あん○ごぼうの黒ごまサラダ ○大根とこんにゃくののんにく味噌煮 ○コーンと玉葱のバターソテー 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 399Kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.4g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 2.9g</p>
9/13 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○赤魚の照焼 ○ひじきご飯 ○甘酢肉団子 ○大根とこんにゃくののんにく味噌煮 ○野沢菜昆布 	<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 456Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 13.4g 炭水化物 60.6g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の和風カレー炒めとじゃがバター ○大根とさつま揚げの炒め煮と玉子焼 ○小粒がんものおろし煮 ○こんにゃくの酢味噌和え○ピーマンのツナ炒め ○もやしと人参のごまよこし 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 392Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 23.2g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 3.7g</p>
9/14 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○照焼チキンスライス ○白飯 ○お魚ソーセージのチーマヨ炒め ○かぶのクリーム煮 ○細切昆布の中華サラダ 	<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 511Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 16.8g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○タラの天ぷら ○大根とこんにゃくの煮物  タアサイと揚げの煮びたし ○キャベツの甘酢和え ○鶏肉のトマ味噌煮○レモンきんとん 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 398Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 19.7g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 2.7g</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。