

コープさがお弁当宅配

9/17(月)～9/21(金)

お献立表

お問い合わせ先
(平日 9:00-18:00)
0120-443-304



音楽は人の気分を左右し盛り上げたり、落ち着かせたり、時には涙することもあります。認知症の音楽療法もこのような効果で症状の改善を目指しています。音楽を聴いたり、歌うことで脳の血流が増し、脳が働くためのエネルギー源である糖が運ばれる量が増え活性化するのです。又、生理面でも全身の細胞を活性化させ代謝力を上げるそうです。

新 マーク:新メニュー **郷** マーク:郷土料理

< **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

9/17 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○赤魚のうま塩あんかけ ○栗かぼちゃコロツケ ○ごぼう天煮 ○ぼた餅 ○厚揚げの中華肉味噌 ○白菜の青じそサラダ ○じゃが芋のそぼろ煮 ○卵の花 	<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、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 475Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.6g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 3.4g</p>
9/18 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○照焼チキンスライス ○サバの揚げ煮 骨 ○和風シチュー ○くわいとベーコン炒め ○コールスロー ○春雨のコチジャン炒め ○なすの和風カレー煮 ○南瓜のナムル 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、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 533Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 32.2g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 4.0g</p>
9/19 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の焼肉風炒め ○サンマの甘酢煮 骨 ○麻婆大根 ○ポテトサラダ ○白菜のおかか和え ○こんにゃくのごま和え ○いんげんとコーンのバターソテー ○昆布豆 	<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 475Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.6g 炭水化物 54.6g 食塩相当量 4.8g</p>
9/20 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○酢豚 ○豆腐しんじょ ○かぶのそぼろ煮 ○抹茶白玉あずき ○切干大根と昆布の柚香漬 ○揚げとキャベツのごま和え ○人参しりしり ○高菜もやし 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも、りんご、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 535Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 28.7g 炭水化物 53.2g 食塩相当量 4.3g</p>
9/21 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○アジのんにく醤油焼 ○チキンのナッツソース和え ○洋風肉じゃが ○小松菜の中華炒め 新大根の青のり酢味噌和え ○蓮根のツナ炒め ○ゴーヤのごま和え ○うぐいす豆 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、カシューナッツ、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 478Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.7g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 3.2g</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。

9/17 (月) ~ 9/21 (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	
9/17 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の味噌炒め ○赤飯 ○ごぼう天煮 ○わかめと春雨のおろし和え ○ぼた餅 	<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 548Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.5g 炭水化物 88.8g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の柳川風 ○サバの西京焼  ○小判がんも煮 ○切干大根と昆布の柚香漬 ○卵の花 ○ぼた餅 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さば、大豆、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 361Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.7g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 2.9g</p>
9/18 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすき焼風煮と茹玉子 ○白飯 ○お魚がんもの炊合せ ○大根のレモン煮 ○なすの和風カレー煮 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 539Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.3g 炭水化物 70.6g 食塩相当量 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイのナポリソース ○豚肉のお好み炒め○かぶのそぼろ煮 ○エッグマカロニサラダ ○春雨のコチジャン炒め ○チンゲン菜のオイスター炒め 	<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 403Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 24.4g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 3.6g</p>
9/19 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○白身魚の天ぷら ○鶏そぼろご飯 ○ロールキャベツのトマトソース ○白菜のおかか和え ○人参サラダ 	<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 509Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.4g 炭水化物 69.7g 食塩相当量 3.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉とピーマンの味噌炒め ○白身魚のタルタルソース ○鶏ごぼう煮○野菜の甘酢和え ○こんにゃくのごま和え ○べったら大根 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 410Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 23.4g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 3.8g</p>
9/20 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の焼肉風炒め ○白飯 ○いわし天  チーズ入にかま天 ○切干大根と昆布の柚香漬 ○ピリ辛こんにゃく 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、大豆、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 479Kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.9g 炭水化物 75.4g 食塩相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サンマの塩焼  ○トマトハンバーグ ○肉ごぼう○ずいきの炊いたん  いんげんの海苔和え ○高菜もやし 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 438Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 28.5g 炭水化物 24.6g 食塩相当量 3.7g</p>
9/21 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○サゴシの甘辛生姜煮 ○白飯(梅干入) ○鶏肉とじゃが芋のバターナッツ炒め  大根の青のり酢味噌和え ○五目豆 	<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、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 517Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.4g 炭水化物 70.4g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○チリマヨチキン ○野菜の炊合せ ○里芋のゆず煮 ○ゴーヤのごま和え ○ピーマンの味噌炒め ○ほうれん草と人参の中華ドレ和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 426Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 25.4g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 3.3g</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。