



コープさがお弁当宅配

10/8(月)～10/12(金)

お献立表

お問い合わせ先
(平日 9:00-18:00)
0120-443-304

 マーク:新メニュー  マーク:郷土料理



読書の秋とは言いますが、近頃は本を読むことより携帯電話を見ていることのほうが多いのではないのでしょうか。パソコンやスマートフォンの影響で近視と診断された人は年齢に関係なく増加傾向にあるそうです。最近目が疲れやすくなったと感じる方には目の細胞や粘膜の新陳代謝を保つビタミン類の摂取をおすすめします。

<  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

10/8 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○揚げ鶏の南蛮あんかけ ○中華野菜炒め ○筑前煮 ○ずいきの炊いたん ○葉にんにくの酢味噌和え ○べったら大根 ○じゃが芋と豆のカレーサラダ ○白玉饅頭 	<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、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 549Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 28.8g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 4.2g</p>
10/9 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉のうま塩炒め ○イワシ天のトマトソース  ○カリフラワーのクリーム煮 ○厚揚げの五目煮 ○ごぼうと人参の黒ごまサラダ ○蓮根の土佐煮 ○切干大根と昆布の和え物 ○しらたきの真砂煮 	<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 497Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 33.3g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.8g</p>
10/10 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○赤魚の照焼 ○キャベツメンチカツ ○黒酢鶏 ○里芋のうま煮 ○じゃが芋のサラダ ○細切高野豆腐の煮物 ○ピーマンのしりしり風 ○ほうれん草のごま和え 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 484Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 24.6g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 3.7g</p>
10/11 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉のすき焼き風 玉子とじ ○サバの揚げ煮  ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○大根のきのこあん ○肉ごぼう ○さつま芋の天ぷら ○チンゲン菜のオイスター炒め ○白菜のおかか和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 26.5g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 4.0g</p>
10/12 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のごま味噌焼 ○サンマの甘酢煮  ○かぶとこんにゃくの煮物 ○春雨の中華炒め ○ホワイトキューブの和風サラダ ○蓮根とザーサイの炒め物 ○からし菜のお浸し ○里芋のたらこ煮 	<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 517Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 29.4g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 4.6g</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。

10/8 (月) ~ 10/12 (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	
10/8 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉とごぼうの土佐煮 ○ちらし寿司 ○イカカツ ○じゃが芋と豆のカレーサラダ ○白玉饅頭 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、いか、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 528Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.1g 炭水化物 84.7g 食塩相当量 3.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○タラの煮付 ○豚肉のお好み炒め ○筑前煮 ○コーン入マカロニサラダ ○小粒がんものおろし煮 ○白玉饅頭 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 356Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 12.1g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 3.7g</p>
10/9 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○タラの塩焼 ○白飯 ○黒酢鶏 ○細切高野豆腐の煮物 ○しらたきの真砂煮 	<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 499Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 12.0g 炭水化物 70.3g 食塩相当量 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすき焼き風玉子あん ○イワシ天のトマトソース  ○姫こうや煮 ○もやしと人参のごま甘酢 ○大根とウインナーの洋風煮 ○小松菜のお浸し 	<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 419Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 25.5g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 3.0g</p>
10/10 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜の味噌煮 ○白飯 ○焼鮭  ○ほうれん草のごま和え ○金時豆 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 513Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.9g 炭水化物 78.6g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒めと野菜炒め ○サンマの塩焼  ○栗かぼちゃコロッケ ○ツナと大根のサラダ ○里芋のうま煮 ○ピーマン昆布 	<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 389Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 22.0g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.7g</p>
10/11 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○アジのんにく醤油焼 ○かしわ飯 ○コロッケ ○野菜の甘酢和え ○チンゲン菜のオイスター炒め 	<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 507Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.7g 炭水化物 73.6g 食塩相当量 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○酢豚 ○大根と昆布の煮物 ○肉ごぼう ○新いんげんの白和え ○ウインナーとキャベツのカレー炒め ○春菊のナムル 	<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 427Kcal たんぱく質 13.1g 脂質 25.6g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 3.5g</p>
10/12 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○チキンソテーのミートソース ○白飯 ○お魚ソーセージのチーズ炒め ○大根とこんにゃくのんにく味噌煮 ○ホワイトキューブの和風サラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 524Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 20.1g 炭水化物 72.3g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラの西京焼 ○桜島チキンカツ ○ポトフ風 ○胡瓜入マカロニサラダ ○かぶとこんにゃくの煮物 ○レモンきんとん 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、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 411Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.4g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 2.9g</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「彩食八菜コース」お献立です。