

コープさがお弁当宅配

10/15(月)～10/19(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



< **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 >

過ごしやすい季節になると、トレッキングやピクニックなど野外に出かけることも多くなります。お天気の良い日に外で食べるお弁当は一味違いますね。森林浴による「免疫力を高める」「脳をリラックスさせる」等の健康効果も科学的にも証明されているそうです。まずは近くの緑の多い公園などに出かけてみませんか？

彩食八菜コース

10/15 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○白身魚のオニオンソース ○豚肉とくわいの中華炒めと玉子焼 ○麻婆豆腐 ○ごぼうの甘辛煮 ○蓮根のごまマヨサラダ ○キャベツとピーマンのソース炒め ○味噌こんにゃく ○小松菜のお浸し 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、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 501Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 29.3g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 4.5g</p>
10/16 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○桜島チキンカツ ナッツソース ○お魚がんも煮 ○イカとじゃが芋のバター醤油 ○大根のゆず甘酢煮 ○ちくわと胡瓜の醤油マヨサラダ ○ほうれん草の炒り玉子 ○ごぼうの炒め煮 ○高菜もやし 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、カシューナッツ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 474Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 27.5g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 4.2g</p>
10/17 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○ビーフシチュー ○メアジの天ぷら 骨 新 鶏肉と大根の甘酒入味噌煮 ○インゲンとコーンのバターソテー ○キャベツともやしのおかか和え ○こんにゃくのごま和え ○チーズ入マカロニサラダ ○梅昆布和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、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 482Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 24.8g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 4.7g</p>
10/18 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の味噌炒め ○小判がんも煮 ○チキンのカルボナーラソース ○明太豆腐 ○ツナと大根のサラダ ○小松菜の煮物 ○春雨とわかめのおろし和え ○さつま芋とリンゴのシナモン風味 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 499Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 31.3g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.6g</p>
10/19 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○メバルのトマト玉子あんかけ ○野菜コロッケ ○里芋の黒ごま味噌煮 ○蓮根のおかか和え ○春雨のツナマヨサラダ ○高野豆腐のうま煮 ○ピーマン昆布 郷 大豆のぎすけ煮 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、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 501Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 26.0g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 4.1g</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。

10/15 (月) ~ 10/19 (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	
10/15 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の和風醤油マヨ炒め ○白飯 ○ツナじゃが ○ピーマンとなすのガーリック炒め ○味噌こんにゃく 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 522Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.9g 炭水化物 76.7g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○デミグラスハンバーグ ○エビカツ○カリフラワーのクリーム煮 ○蓮根のごまマヨサラダ ○タアサイと油揚げの煮浸し ○べったら大根 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、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 387Kcal たんぱく質 14.1g 脂質 22.2g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 3.5g</p>
10/16 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○照焼チキンスライス ○ひじきご飯 ○白身魚のオーロラソース ○イカチリ ○高菜もやし 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、ごま、さけ、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 489Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 14.4g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぷら3種盛合せ 天つゆ小袋付 ○豚肉とくわいの中華炒め ○鶏肉とミックス豆のとま味噌煮 ○ほうれん草の炒り玉子 ○人参のごま和え○細切昆布の味噌煮 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 444Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 24.9g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 3.6g</p>
10/17 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの煮付  ○白飯 ○豚肉とくわいの中華炒めと厚焼玉子 ○大根と人参のマヨサラダ ○梅昆布和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、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 527Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 19.0g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜のごましゃぶ風 ○お魚がんも煮 新 鶏肉と大根の甘酒入味噌煮 ○春雨とわかめのおろし和え ○昆布と揚げの甘辛煮○はりはり漬 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、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 404Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 28.7g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 3.7g</p>
10/18 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○デミグラスハンバーグ ○白飯 ○お魚ソーセージのコンソメ煮 ○ほうれん草と湯葉のお浸し ○さつま芋とリンゴのシナモン風味 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、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 501Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.0g 炭水化物 79.4g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイのママレードソース ○鶏肉としめじのバター醤油 ○南関揚げと根菜の煮物 ○ホワイトキューブの和風サラダ ○明太豆腐 ○高菜もやし 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、オレンジ、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 395Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.5g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 3.6g</p>
10/19 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイの甘辛生姜煮 ○小豆ご飯 ○桜島チキンカツ ○春雨のツナマヨサラダ ○玉子とわかめの塩だれ和え 	<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 502Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 13.4g 炭水化物 69.8g 食塩相当量 1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉の柚子胡椒マヨ焼 ○イカメンチカツ○高野豆腐のうま煮 ○なすの和風カレー煮 ○小松菜の中華炒め ○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、カニ、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 360Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 20.8g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 3.4g</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。