

# コープさがお弁当宅配

11/5 (月) ~ 11/9 (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



今の日本では各国の色々な料理を食べることができ、私達のまわりにはさまざまな食べ物があふれています。料理に関するエピソードから当時が思い出され、笑いあり、せつなさありと尽きることはありません。皆さんは思い出深い料理はありませんか？11月の新メニューは、組合員さんから募集したお料理5品をご紹介します。

< **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

11/5 (月)	<ul style="list-style-type: none"><li>○鶏天の甘酢あんかけ</li><li>○お魚がんも煮 ○モツ煮</li><li><b>新</b>大根のネギ肉味噌</li><li>○ピーマンのしりしり風 ○胡瓜と木耳のごま和え</li><li>○五目豆 ○もやしの梅サラダ</li></ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 510Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 29.4g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 4.5g</p>
11/6 (火)	<ul style="list-style-type: none"><li>○豚肉のうま塩炒め</li><li>○イカカツのタルタルソース ○肉ごぼう</li><li>○小松菜とゆば筍の煮物 ○蓮根の酢味噌和え</li><li><b>新</b>玉子焼のカラフルあん</li><li>○ピリ辛こんにゃく ○はりはり漬</li></ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 460Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 28.8g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 4.2g</p>
11/7 (水)	<ul style="list-style-type: none"><li>○サバの甘辛生姜煮</li><li>○塩麴じゃが煮</li><li><b>新</b>玉葱とイカの味噌炒め ○グリーンキューブのケチャップ煮</li><li>○タアサイとベーコンのんにく炒め ○里芋の黒ごま味噌煮</li><li>○スパゲティサラダ ○さつま芋とリンゴのシナモン風味</li></ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、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 510Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 26.6g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 3.6g</p>
11/8 (木)	<ul style="list-style-type: none"><li>○牛肉とごぼうのしぐれ煮</li><li>○カレイの天ぷら</li><li>○大根のそぼろ煮 ○京風カレー豆腐</li><li>○ほうれん草の青じそ風味 ○甘酢肉団子</li><li>○蓮根のごまマヨサラダ ○金時豆</li></ul>	<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 492Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.9g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 3.9g</p>
11/9 (金)	<ul style="list-style-type: none"><li>○白酢鶏</li><li>○大根とさつま揚げの炒め煮</li><li>○カリフラワーのベーコンマヨ炒め ○南瓜のいところ煮風</li><li><b>新</b>ほうれん草とコーンのバター炒め ○ピリ辛胡瓜</li><li>○チンゲン菜のそぼろ炒め ○紫キャベツのごま和え</li></ul>	<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 509Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 28.2g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 4.7g</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。

11/5 (月) ~ 11/9 (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	
11/5 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉の和風カレー炒め</li> <li>○白飯</li> <li>○サバの塩焼 </li> <li><b>新</b>大根のネギ肉味噌</li> <li>○金時豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、バナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 491Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.9g 炭水化物 76.3g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○白身魚の揚げ煮</li> <li>○筑前煮 ○中華肉じゃが</li> <li>○ほうれん草のお浸し</li> <li><b>新</b>大根のネギ肉味噌</li> <li>○グリーンキューブのケチャップ炒め</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 393Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.5g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 3.7g</p>
11/6 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○白身魚の揚げ煮</li> <li>○黒豆黒米ご飯</li> <li>○じゃが芋のそぼろ煮</li> <li><b>新</b>玉子焼のカラフルあん</li> <li>○春菊と海苔のお浸し</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 543Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.4g 炭水化物 78.5g 食塩相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉のすき焼風煮</li> <li>○サゴシの西京焼○栗かぼちゃコロッケ</li> <li><b>新</b>玉子焼のカラフルあん</li> <li>○小松菜のお浸し</li> <li>○中華くらげの和え物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、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 420Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.4g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 3.1g</p>
11/7 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉のお好み炒め</li> <li>○白飯</li> <li><b>新</b>玉葱とイカの味噌炒め</li> <li>○ほうれん草とゆばのお浸し</li> <li>○もやしと人参のごまよごし</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、いか、ごま、さば、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 493Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 15.5g 炭水化物 70.5g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○トマトハンバーグ</li> <li>○カレイの天ぷら</li> <li><b>新</b>玉葱とイカの味噌炒め</li> <li>○タアサイと油揚げの煮浸し</li> <li>○ピーマンとなす炒め○春雨とツナのサラダ</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、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 410Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 20.8g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.6g</p>
11/8 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タラの塩焼</li> <li><b>新</b>彩とりそぼろご飯</li> <li>○甘酢肉団子</li> <li>○切干昆布の和え物</li> <li>○リンゴと胡瓜のマヨサラダ</li> </ul>	<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 485Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 9.5g 炭水化物 74.5g 食塩相当量 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉のうま塩炒めと塩焼そば</li> <li>○鯖の煮付 </li> <li>○大根のそぼろ煮</li> <li>○ほうれん草の青じそ風味</li> <li>○ピーマンのじゃこ炒め</li> <li>○もやしとニラの土佐煮</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、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 423Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 26.1g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 3.4g</p>
11/9 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉のすき焼風</li> <li>○白飯</li> <li>○さつま揚げと炊合せ</li> <li><b>新</b>ほうれん草とコーンのバター炒め</li> <li>○白玉あずき</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 527Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.5g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アジ梅そフライ </li> <li>浦上そぼろ○シューマイの中華マト玉子あん</li> <li>○チーズ入パンプキンサラダ</li> <li><b>新</b>ほうれん草とコーンのバター炒め</li> <li>○大根の青のり酢味噌和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 420Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 23.2g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.8g</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。