

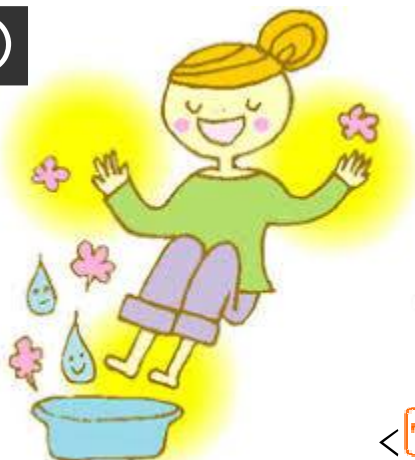
# コープさがお弁当宅配

11/12(月)～11/16(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



秋の夜長、読書や映画鑑賞などで時間を忘れ夜更かし、いざ眠ろうとすると目が冴えてなかなか寝付けない。そんな時は手足が冷たくなっていませんか？冷たくなった手足を寝る前に手浴、足浴で温めることでぐっすり眠れます。洗面器に42℃前後のお湯をはり10分程度手首、足首の上までつけましょう。ラベンダーやカモミールなどのアロマオイルを数滴たらすとより効果的です。

< **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

11/12 (月)	○メバルの中華玉子あんかけ ○鶏じゃが ○お好み天 ○こんにゃくの酢味噌和え ○チーズ入りマカロニサラダ ○細切高野豆腐の煮物 ○タアサイと油揚げの煮浸し ○昆布豆	<b>アレルギー表示</b> 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご <b>エネルギー・栄養価</b> 熱量 474Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 24.9g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 4.2g
11/13 (火)	○チリマヨチキン ○お魚ソーセージの炒り玉子○カリフラワーの西京味噌煮 <b>郷</b> ならえ ○ほうれん草のごま和え ○なすの和風カレー煮 ○筍の甘辛そぼろ煮 ○野沢菜ともやしの炒め物	<b>アレルギー表示</b> 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン <b>エネルギー・栄養価</b> 熱量 534Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 31.0g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 4.7g
11/14 (水)	○ビーフシチュー ○サンマの甘酢煮 <b>骨</b> ○大根と昆布の煮物 ○ポテトサラダ ○揚げとキャベツのごま和え ○人参しりしり ○白菜のおかか和え ○味噌こんにゃく	<b>アレルギー表示</b> 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン <b>エネルギー・栄養価</b> 熱量 496Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 27.2g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 4.8g
11/15 (木)	○豚肉の生姜焼 ○サバの照焼 <b>骨</b> ○里芋のクリーム煮 ○人参サラダ ○ほうれん草の生姜風味お浸し ○小粒がんものおろし煮 ○べったら大根 ○豆腐の小海老煮	<b>アレルギー表示</b> 小麦、乳、卵、えび、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉 <b>エネルギー・栄養価</b> 熱量 505Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 32.5g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 4.6g
11/16 (金)	○イワシの梅しそフライ <b>骨</b> ソース小袋付 ○筑前煮 ○じゃが芋と鶏肉のガリバターソテー ○チンゲン菜と小海老の塩炒め ○ピーマンの味噌炒め ○カリフラワーの土佐煮 <b>郷</b> まんばのけんちゃん ○もやしと人参のごま甘酢	<b>アレルギー表示</b> 小麦、乳、えび、カニ、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご <b>エネルギー・栄養価</b> 熱量 516Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 28.5g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 4.3g
レンジ時間	<b>500W 2分・700W 1分30秒</b>	

(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。

11/12(月)～11/16(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	
11/12 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ヒレカツ</li> <li>○白飯</li> <li>○お魚がんも煮</li> <li>○ポテトサラダ</li> <li>○こんにゃくの酢味噌和え</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、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 541Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.9g 炭水化物 77.1g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛しぐれ煮とじゃが芋の甘辛煮</li> <li>○サバの西京焼 </li> <li>○お好み天</li> <li>○小松菜とゆば筍の煮物</li> <li>○ピリ辛こんにゃく○中華セロリ</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、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 354Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 16.6g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 3.7g</p>
11/13 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○照焼チキンスライス</li> <li>○白飯</li> <li>○サゴシの西京焼</li> <li>○筍の甘辛そぼろ煮</li> <li>○野沢菜と昆布和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 464Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.4g 炭水化物 71.0g 食塩相当量 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サンマの塩焼 </li> <li>○豚肉とカリフラワーの柚子胡椒炒め</li> <li>○里芋の黒ごま味噌煮○蓮根のツナ炒め</li> <li>○野沢菜ともやしの炒め物</li> <li>○こんにゃく南蛮</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 446Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 27.6g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 3.9g</p>
11/14 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○赤魚の照焼</li> <li>○小豆ご飯</li> <li>○栗かぼちゃコロツケ</li> <li>○厚揚げの五目煮</li> <li>○味噌こんにゃく</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 507Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.4g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉と野菜の和風カレー炒め</li> <li>○イカメンチカツのオーロラソース</li> <li>○大根とこんにゃくののんにく味噌煮</li> <li>○人参しりしり</li> <li>○肉ごぼう ○ピリ辛胡瓜</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 402Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 25.9g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 3.4g</p>
11/15 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛焼肉</li> <li>○白飯</li> <li>○イカすり身の天ぷら</li> <li>○じゃが芋のサラダ</li> <li>○べったら大根</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 494Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.9g 炭水化物 78.9g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カレイの野菜中華あんかけ</li> <li>○鶏肉と大根の甘酒入味噌煮</li> <li>○イカとじゃが芋のバター醤油</li> <li>○豆腐の小海老煮</li> <li>○昆布と刻み揚げの甘辛煮○黒花豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、いか、ごま、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 381Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.0g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 3.3g</p>
11/16 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○天ぷら4種盛合せ</li> <li>○松茸ご飯</li> <li>○トマトハンバーグ</li> <li>○チンゲン菜と小海老の塩炒め</li> <li>○人参しりしり</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、まつたけ</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 535Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.5g 炭水化物 73.1g 食塩相当量 3.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉の柚子胡椒マヨ焼</li> <li>○ツナじゃが○厚揚げのコチジャン煮</li> <li>○エッグマカロニサラダ</li> <li>○ピーマンの味噌炒め</li> <li>○ほうれん草とじゃこの和え物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 369Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.9g 炭水化物 31.0g 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。