

# コープさがお弁当宅配

12/3 (月) ~ 12/7 (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



1828年1月23日鹿児島県で生まれた西郷隆盛は、大河ドラマの影響もあり鹿児島とともに再びクローズアップされました。宅配お弁当でも鹿児島の方に郷土料理を教わり、黒糖や黒酢料理にチャレンジしました。意外だったのは、甘辛い味付けのイメージだった郷土料理でしたが、九州各県とあまり変わらない味付けだったことです。最近では健康を考え塩分控えめの料理が好まれているそうです。

**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

12/3 (月)	<p>○揚げ鶏とカリフラワーのカレー和え</p> <p><b>新</b>お魚バーグ ○白麻婆豆腐 ○小松菜のごま和え</p> <p>○タアサイとベーコンのんにく炒め</p> <p>○オレンジサラダ ○なすのエビ塩炒め</p> <p>○しらたきの真砂煮</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、いか、オレンジ、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 499Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 34.0g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 4.5g</p>
12/4 (火)	<p>○ヒレカツ ソース小袋付</p> <p>○サゴシの西京焼 ○筑前煮</p> <p>○チンゲン菜のそぼろ炒め</p> <p>○春雨と野菜のマヨサラダ ○チリコンカン</p> <p>○昆布と揚げの甘辛煮 ○大根のゆず甘酢煮</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 453Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 24.2g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 3.4g</p>
12/5 (水)	<p>○白身魚の揚げ煮</p> <p>○豚高菜と葱入玉子焼</p> <p>○鶏肉とじゃが芋のガリバターソテー ○根菜のおかか金平</p> <p>○細切高野豆腐の煮物 ○くわいのナッツサラダ</p> <p>○ピーマンの味噌炒め ○わかめと梅の和え物</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 516Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 29.6g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 4.8g</p>
12/6 (木)	<p>○牛しぐれの玉子あんかけ</p> <p>○メアジの天ぷら <b>骨</b> ○かぶのクリーム煮</p> <p>○揚げとキャベツのごま和え</p> <p><b>新</b>なめ茸豆腐 ○甘酢肉団子</p> <p>○人参サラダ ○野沢菜昆布和え</p>	<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 512Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 27.6g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 4.0g</p>
12/7 (金)	<p>○桜島チキンカツのカルボナーラソース</p> <p>○焼鮭 <b>骨</b></p> <p>○カリフラワーのベーコンマヨ炒め ○明太豆腐</p> <p>○さつま芋と南瓜のサラダ ○鶏ごぼう煮</p> <p>○いんげんとコーンのバターソテー ○昆布豆</p>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 492Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 28.1g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 3.3g</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。

12/3 (月) ~ 12/7 (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	
12/3 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉の和風カレー炒め</li> <li>○白飯</li> <li>○カレイ天の南蛮あん</li> <li>○白麻婆豆腐</li> <li>○ポテトサラダ</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 488Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.0g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タラのおろしあんかけ</li> <li>○肉じゃがと茹玉子</li> <li>○タアサイと揚げの煮浸し</li> <li>○春雨のツナマヨサラダ</li> <li>○小松菜のごま和え ○昆布豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 374Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 18.4g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 3.4g</p>
12/4 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サーモンのタルタルソース <b>骨</b></li> <li>○青菜ご飯</li> <li>○筑前煮</li> <li>○大根煮の肉味噌かけ</li> <li>○わかめと玉葱のたらこ和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さけ、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 514Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 19.6g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉の山賊焼</li> <li>○サバの揚げ煮 <b>骨</b></li> <li>○厚揚げの五目煮</li> <li>○エッグマカロニサラダ ○里芋のゆず煮</li> <li>○チンゲン菜のそぼろ炒め</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 426Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 27.3g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 2.8g</p>
12/5 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉のうま塩炒め</li> <li>○白飯</li> <li><b>新</b>お魚バーグと玉子焼</li> <li>○ピーマンの味噌炒め</li> <li>○こんにゃくのごま和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、いか、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 522Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.6g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉のガーリック塩バター炒めと野菜のゴマ油炒め</li> <li>○メアジの天ぷら <b>骨</b></li> <li>○シューマイの白酢あん</li> <li>○小松菜の中華炒め ○肉ごぼう</li> <li>○わかめと梅の和え物</li> </ul>	<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 406Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.2g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 3.5g</p>
12/6 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サンマの塩焼 <b>骨</b></li> <li><b>新</b>もち麦入ひじきご飯</li> <li>○甘酢肉団子</li> <li>○ずいきの炊いたん</li> <li>○細切昆布の甘辛生姜煮</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 537Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.5g 炭水化物 69.7g 食塩相当量 3.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉とピーマンのカレー炒め</li> <li>○大根とさつま揚げの炒め煮</li> <li>○ハンバーグ</li> <li>○リンゴと胡瓜のマヨサラダ</li> <li><b>新</b>なめ茸豆腐 ○白菜の青じそ和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さば、大豆、鶏肉、パナナ、豚肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 378Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 19.2g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 3.9g</p>
12/7 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉のごま味噌焼ゆず風味</li> <li>○白飯</li> <li>○豆腐しんじょ煮</li> <li>○ひじき煮</li> <li>○さつま芋と南瓜のサラダ</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、やまいも</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 483Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.5g 炭水化物 67.6g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サワラの西京焼</li> <li>○カリフラワーのベーコンマヨ炒め</li> <li>○栗がほちゃコロツケ ○いんげんの白和え</li> <li>○大根煮の鶏そぼろあん</li> <li>○揚げと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、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 395Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.6g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.5g</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。