

コープさがお弁当宅配

12/10(月)～12/14(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



日本の一大イベントであるお正月を迎えるために、12月は大掃除や買い物等そわそわと落ち着きません。あわただしい中、例年この時期から流行するのがインフルエンザです。最近では「乳酸菌が免疫力を高める」といわれています。乳酸菌を摂取することで、病原体が侵入するとき、最初に働く免疫細胞の強化で重症化を抑えられたりするそうです。

< **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

12/10 (月)	○サワラの野菜甘酢あんかけ ○豆乳クリーム煮 ○肉ごぼう ○チンゲン菜と小海老の塩炒め ○蓮根の明太マヨサラダ 新 タアサイの炒り玉子 ○くわいとベーコン炒め ○高菜もやし	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、りんご、魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 461Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 25.4g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 4.1g
12/11 (火)	○テリヤキチキンスライス ○サンマの甘酢煮 骨 ○きのこのシチュー ○里芋のゆず煮 ○胡瓜とコーンのツナマヨサラダ ○イカとじゃが芋のバター醤油 ○わかめと春雨のおろし和え ○ひじき煮	アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、牛肉、大豆、鶏肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 471Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 25.0g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 4.2g
12/12 (水)	○ビーフシチュー ○サバの揚げ煮 骨 ○鶏肉としめじのチーズクリーム煮 ○卵の花 ○蓮根と玉葱の酢味噌和え ○ピーマンと人参のカレー炒め ○中華くらげの和え物 ○大根と昆布和え	アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 460Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 26.6g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 4.2g
12/13 (木)	○酢豚 ○キャベツとさつま揚げのごま油炒め ○カリフラワーの甘酢炒め ○人参のしりしり ○春菊と海苔のお浸し ○小粒がんものおろし煮 ○チーズ入スパゲティサラダ ○切干大根と昆布の和え物	アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 540Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 30.3g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 4.8g
12/14 (金)	○天ぷら4種盛合せ 天つゆ小袋付 ○鶏じゃが ○里芋の黒ごま味噌煮 ○金平ごぼう ○いんげんの白和え ○チンゲン菜のオイスター炒め ○蓮根の梅肉和え 郷 湯なます	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 エネルギー・栄養価 熱量 491Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 20.1g 炭水化物 61.6g 食塩相当量 4.6g
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。

12/10(月)～12/14(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	
12/10 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉のお好み炒め ○白飯 ○お魚ソーセージのチーマヨ炒め 新タアサイの炒り玉子 ○胡瓜の酢の物 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 545Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 21.1g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○トマトハンバーグ ○さつま揚げとごぼうの炒め煮と葱入玉子焼 ○かしわ天○チンゲン菜と小海老の塩炒め ○里芋のごま味噌煮 ○アップルコールスロー 	<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、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 434Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 23.6g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 3.7g</p>
12/11 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすき焼風煮 ○白飯(梅干入) ○お魚がんもの炊合せ ○胡瓜とコーンのツナマヨサラダ ○きのこのみぞれ和え 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 510Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.7g 炭水化物 68.7g 食塩相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サンマの塩焼 骨 ○大根の中華肉味噌 ○きのこのシチュー○ずいきの炊いたん ○春菊と海苔のお浸し ○グリーンキューブのケチャップ炒め 	<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 405Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 28.0g 炭水化物 18.8g 食塩相当量 3.4g</p>
12/12 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○赤魚の照焼 ○昆布ご飯 ○かしわ天 ○卵の花 ○リンゴと胡瓜のマヨサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 508Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.8g 炭水化物 65.9g 食塩相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜の味噌炒め ○ツナじゃが ○小判がんもと鶏肉の煮物 ○蓮根のゴママヨサラダ ○ひじき煮 ○中華くらの和え物 	<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、りんご、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 399Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 22.1g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 3.6g</p>
12/13 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉と野菜の焼肉風炒め ○白飯 ○サバの塩焼 骨 ○カリフラワーの西京味噌煮 ○春菊と海苔のお浸し 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 481Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 12.3g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○イワシの梅しそフライ 骨 ○筑前煮○カリフラワーの西京味噌煮 ○白きくらの梅和え ○人参のしりしり ○細切高野豆腐の煮物 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 380Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.9g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 3.2g</p>
12/14 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○サゴシの塩麴焼 ○雑穀ご飯 ○鶏じゃが ○大根のゆず甘酢煮 ○豆のサラダ 	<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 495Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.7g 炭水化物 77.6g 食塩相当量 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○甘辛チキン ○炊合せ ○白麻婆豆腐 ○さつま芋と南瓜のサラダ 新タアサイの炒り玉子 郷湯なます 	<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 417Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 25.4g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 3.6g</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。