

コープさがお弁当宅配

12/24(月)～12/28(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



2018年も残すところあと僅かとなりました。宅配お弁当ご利用の皆様にはひとかたならぬご厚情にあずかり、まことに有難うございました。来年もスタッフ一同よりご満足いただけるお弁当をご提供できますよう邁進する所存でございます。なにとぞ変わらぬご愛顧を賜ります様お願い申し上げます。年明けには元気なお姿の皆様とお会いできますことを心より願っております。

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

12/24 (月)	○サンマの塩焼 骨 ○中華野菜炒め ○蓮根のそぼろ煮 ○大根の青のり酢味噌和え ○スパゲティサラダ ○ずいきの炊いたん ○厚揚げのコチジャン煮 ○ちくわと葉大根の塩麹炒め	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 エネルギー・栄養価 熱量 509Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 34.3g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 4.7g
12/25 (火)	○デミグラスハンバーグ ○カレイのナッツソース ○里芋のクリーム煮 新ココアスポンジケーキ ○からし菜のお浸し ○玉葱とコーンのバターソテー ○鶏肉と大根の甘酒味噌煮 ○紫キャベツの甘酢和え	アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、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 471Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 24.3g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 4.2g
12/26 (水)	○ポークチャップ ○サバの煮付 骨 ○カリフラワーの土佐煮 ○キャベツのごま和え ○南瓜と豆と穀物のシーザーサラダ ○大根煮の中華肉味噌かけ ○ほうれん草の生姜風味お浸し ○しめじとこんにゃくのアヒージョ	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 エネルギー・栄養価 熱量 496Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 29.0g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 4.8g
12/27 (木)	○鶏肉のすき焼風煮と茹玉子 ○きびなご天のおろしソース 骨 ○イカのトマト煮 ○大根と小エビの塩金平 ○ごぼうと人参のゴママヨサラダ ○五目豆 ○チンゲン菜と椎茸のごま油炒め ○コーヒーゼリー	アレルギー表示 小麦、卵、えび、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉 エネルギー・栄養価 熱量 484Kcal たんぱく質 27.0g 脂質 26.0g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 3.6g
12/28 (金)	○牛肉とじゃが芋の甘辛煮 ○いわし天のタルタルソース 骨 ○蓮根のツナ炒め ○かぶの塩麹煮 ○ピーマンとなすのガーリック炒め ○タイ風サラダ ○ほうれん草の炒り玉子 ○金時豆	アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご エネルギー・栄養価 熱量 465Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 24.5g 炭水化物 49.1g 食塩相当量 3.4g
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「お弁当コース」「おかずコース」お献立です。

12/24 (月) ~ 12/28 (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	
12/24 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイの甘辛生姜煮 ○白飯 ○栗かぼちゃコロッケのタルタルソース ○蓮根のそぼろ煮 ○もやしと人参のごま甘酢 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 522Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.4g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 1.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○酢鶏 ○中華野菜炒め ○大根と昆布の煮物 ○小松菜とゆば筍の煮物 ○ピーマンのじゃこ炒め ○杏仁風味ゼリー 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 434Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 23.6g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 3.9g</p>
12/25 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 新とりの天ぷら ○彩そぼろご飯 ○豆乳クリーム煮 ○玉葱とコーンのバターソテー 新ココアスポンジケーキ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 595Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.3g 炭水化物 85.0g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サーモンタルタル 骨 ○鶏肉としめじのチーズクリーム煮 郷ならえ ○からし菜のお浸し ○わかめと春雨のおろし和え 新ココアスポンジケーキ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 381Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 24.6g 炭水化物 23.7g 食塩相当量 2.7g</p>
12/26 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉ときのこの中華炒め ○白飯 ○サバの竜田揚げ 骨 ○中華セロリ ○ほうれん草の生姜風味お浸し 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 529Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.1g 炭水化物 70.0g 食塩相当量 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の生姜焼とキャベツとニラの塩胡椒炒め ○白身フライ ○豆乳クリーム煮 ○京風カレー豆腐 ○ツナと大根のサラダ ○しめじとこんにゃくのアヒージョ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、牛肉、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 417Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 26.5g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 3.6g</p>
12/27 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○八宝菜 ○白飯(梅干入) ○肉じゃが ○玉子とわかめの塩だれ和え ○コーヒーゼリー 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、いか、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 496Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.3g 炭水化物 75.4g 食塩相当量 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぷら4種盛り 天つゆ小袋付 ○里芋のそぼろ煮 ○信田巻 ○キャベツの甘酢和え ○大根と小エビの塩金平 ○パンプキンサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 357Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 17.0g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 3.5g</p>
12/28 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぷら3種盛合せ ○助六寿司 ○がんも煮 ○蓮根のツナ炒め ○切干大根煮 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 540Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.0g 炭水化物 71.2g 食塩相当量 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ビーフシチュー ○カレイの磯辺揚げ ○甘辛肉団子 ○くわいのナッツサラダ ○インゲンとコーンのバターソテー ○金時豆 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、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 388Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.2g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 3.3g</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。