

コープさがお弁当宅配

1/14 (月) ~ 1/18 (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



2013年にユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」。無形文化遺産とは芸能や伝統工芸など文化的空間のことで、これは日本の四季と調和した独自性のある食文化に対する評価なのです。お正月料理のおせちはもともと日本の伝統的な食文化として代表される料理ではないでしょうか。

< **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

1/14 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○白身魚のオニオンソース ○豚肉のお好み炒め ○鶏肉としめじのバター醤油 ○味噌こんにゃく ○蓮根のごまマヨサラダ ○京風カレー豆腐 ○タアサイとベーコンのんにく炒め ○白玉饅頭 	<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 511Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 28.3g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 3.8g</p>
1/15 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉の柚子胡椒マヨ焼 ○サバの生姜入野菜中華あん 骨 ○肉ごぼう ○蓮根と人参のごま甘酢和え ○わかめと玉葱のたらこ和え ○小粒がんものおろし煮 ○ほうれん草の炒り玉子炒め ○高菜もやし 	<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、りんご、ゼラチン、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 485Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 33.7g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 4.0g</p>
1/16 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○ビーフシチュー ○天ぷら3種盛合せ ○小粒がんもと鶏肉の煮物 ○シューマイのかにあん ○カリフラワーの甘酢炒め 新 タアサイのごま和え ○ピーマンと人参の味噌炒め ○キャベツともやしのおかか和え 	<p>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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 485Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 23.2g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 4.4g</p>
1/17 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○ホイコーロー ○イカすり身の天ぷら ○きのごシチュー ○里芋のうま煮 ○エッグマカロニサラダ ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○大根の青のり酢味噌和え ○野沢菜ともやしの炒め物 	<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 532Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 31.1g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 4.2g</p>
1/18 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのトマト玉子あんかけ ○じゃが芋と鶏肉のガリバタソテー ○かぶのそぼろ煮 ○キャベツとピーマンのソース炒め ○春菊のナムル ○グリーンキューブのケチャップ炒め ○春雨とツナのマヨサラダ ○わかめとカリカリ梅の和え物 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 501Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 31.1g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 4.0g</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。

1/14 (月) ~ 1/18 (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	
1/14 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉のうま塩炒め ○赤飯 ○ツナじゃが ○蓮根のごまマヨサラダ ○白玉饅頭 	<p>アレルギー表示 小麦、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 547Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.1g 炭水化物 89.6g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒めとじゃが芋の煮物 ○白身フライ ○蓮根のそぼろ煮 ○タアサイとベーコンのんにく炒め ○昆布と揚げの甘辛煮 ○白玉饅頭 	<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 373Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 16.1g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 3.3g</p>
1/15 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○照焼チキンスライス ○白飯 ○サバの西京焼  ○イカチリ ○高菜もやし 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 529Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.0g 炭水化物 70.4g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの醤油麹焼 ○黒酢鶏 ○豆乳クリーム煮 ○小粒がんものおろし煮 ○コールスロー ○わかめとかりかり梅の和え物 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 375Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.0g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 3.8g</p>
1/16 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの塩焼 ○白飯 ○トマトハンバーグ ○カリフラワーの甘酢炒め ○春雨と野菜のマヨサラダ 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 486Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 10.6g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉としめじの中華うま煮 ○イカツのチリソース ○ちくわとじゃが芋の甘辛煮 新タアサイのごま和え ○ごぼうと豆のシーザーサラダ ○切干昆布の和え物 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、いか、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 380Kcal たんぱく質 11.8g 脂質 19.2g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 3.2g</p>
1/17 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉のすき焼風煮 ○白飯 ○白身魚の天ぷら ○エッグマカロニサラダ ○ほうれん草の生姜風味お浸し 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.7g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○ギョーザ風味メンチカツ ○南関揚げと根菜の煮物 ○いんげんの黒ごま和え ○大根の青のり酢味噌和え ○白菜煮 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 381Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.3g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 2.2g</p>
1/18 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイの甘辛生姜煮 ○青菜ご飯 ○ギョーザ風味メンチカツ ○卵の花 ○春雨のツナマヨサラダ 	<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 492Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.7g 炭水化物 65.4g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のごま味噌焼 ○イワシの天ぷら  ○大根のそぼろ煮 ○ほうれん草の中華ドレ和え ○高野豆腐の玉子あん ○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、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 408Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 26.5g 炭水化物 26.6g 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。