

コープさがお弁当宅配

5/13 (月) ~ 5/17 (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



< **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 >

朝食に食パン、おやつに菓子パン、小腹がすいたらサンドイッチと今では沢山の種類のパンがありますが、日本で最初にパンを焼いたのは江戸時代の代官、江川太郎左衛門でした。パン焼きかまどを作り軍隊の食事として乾パンを作ったのが始まりです。小麦粉に塩で味付けしただけのパンは、火を使わずどこでも食べれる軍隊の主食だったようです。

彩食八菜コース

| | | |
|-------------|--|---|
| 5/13 (月) | <ul style="list-style-type: none"> ○赤魚の照焼 新チキンカツ ○黒酢鶏 ○揚げじゃがの味噌煮 ○蓮根のゴママヨサラダ ○細切高野豆腐の煮物 ○里芋のゆず煮 ○チンゲン菜のオイスター炒め | <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 484Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 24.8g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 3.3g</p> |
| 5/14 (火) | <ul style="list-style-type: none"> ○牛肉のしぐれ煮 玉子あんかけ ○サンマの甘酢煮 骨 ○中華肉じゃが ○葱味噌豆腐 ○揚げとキャベツのごま和え ○里芋のたらこ煮 ○春雨と野菜のマヨサラダ ○小松菜のおかか和え | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 525Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 28.7g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 4.1g</p> |
| 5/15 (水) | <ul style="list-style-type: none"> ○ニラ豚 ○カレイの唐揚げ ○大根のそぼろ煮 ○カリフラワーのクリーム煮 ○ポテたまサラダ ○小松菜の中華炒め ○こんにゃくと玉葱の酢味噌和え ○野沢菜ともやし炒め物 | <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 484Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 28.4g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 4.7g</p> |
| 5/16 (木) | <ul style="list-style-type: none"> ○チキン南蛮 タルタルソース ○焼鮭 骨 ○大根と昆布の煮物 ○タアサイとベーコンのにんにく炒め ○蓮根の土佐煮 ○わかめと春雨のおろし和え ○ピーマンとじゃこ炒め ○中華セロリ | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 497Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 32.1g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 3.9g</p> |
| 5/17 (金) | <ul style="list-style-type: none"> ○黒毛和牛メンチカツのカレーソースかけ 郷 浦上そぼろ ○厚揚げのコチジャン煮 ○春雨の中華炒め ○切干大根と昆布の和え物 ○ベーコンとキャベツのケチャップ煮 ○そら豆のクリーム煮 ○春菊と海苔のお浸し | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、牛肉、ごま、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 506Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 29.1g 炭水化物 49.9g 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。

5/13 (月) ~ 5/17 (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 | |
|-------------|---|--|---|--|
| 5/13 (月) | <ul style="list-style-type: none"> ○タラの煮付 ○白飯(梅干入) ○豚肉のお好み炒め ○蓮根のゴママヨサラダ ○金時豆 | <p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 495Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 10.3g 炭水化物 75.8g 食塩相当量 2.4g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすきやき風煮 ○カレイの南蛮あん ○菜の花と筍の塩麴炒め ○玉葱の梅かつお和え ○チンゲン菜のオイスター炒め ○くわいのナッツサラダ | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 370Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.9g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 3.4g</p> |
| 5/14 (火) | <ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒め ○白飯 ○お魚ソーセージのケチャップ炒め ○春雨と野菜のマヨサラダ ○細切高野豆腐の煮物 | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 455Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.5g 炭水化物 77.9g 食塩相当量 2.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○サバの西京焼 ○鶏肉と野菜の炊合せ ○大根のそぼろ煮 ○ポテトサラダ ○揚げとキャベツのごま和え ○胡瓜の酢の物 | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 387Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 25.7g 炭水化物 22.4g 食塩相当量 3.0g</p> |
| 5/15 (水) | <ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉としめじのバター醤油 ○梅ゆかりご飯 新ちくわと筍とわかめの煮物 ○なすの炒め煮 ○野沢菜ともやしの炒め物 | <p>アレルギー表示 小麦、乳、ごま、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 466Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.0g 炭水化物 70.0g 食塩相当量 3.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜のごましゃぶ風 ○お魚ソーセージのケチャップ炒め ○大根と昆布の煮物 ○カリフラワーのクリーム煮 ○京風カレー豆腐 ○白菜の青じそサラダ | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 384Kcal たんぱく質 12.0g 脂質 24.4g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 3.9g</p> |
| 5/16 (木) | <ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と大根の角煮 ○白飯 ○サゴシの塩麴焼 ○中華セロリ ○ひじき煮 | <p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 527Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.3g 炭水化物 64.7g 食塩相当量 2.4g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○酢鶏 ○ポトフ風 ○ピーマンとじゃこ炒め ○卵の花 ○はりはり漬 | <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 383Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.2g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 3.8g</p> |
| 5/17 (金) | <ul style="list-style-type: none"> ○サワラの西京焼 ○五目ませご飯 ○桜島チキンカツのタルタルソース ○こんにゃく金平 ○春菊と海苔のお浸し | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 515Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.5g 炭水化物 60.7g 食塩相当量 2.2g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒めと野菜のごま油炒め ○サンマの塩焼 骨 ○栗かぼちゃコロツケ ○ゴーヤの味噌炒め ○春雨の中華炒め 新大根の黒酢味噌和え | <p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、オレンジ、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 398Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 22.0g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 3.8g</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。