

コープさがお弁当宅配

5/20(月)～5/24(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



日本の古典、万葉集から選定され「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ。梅の花のように明日への希望を咲かせる国でありますように」との意味が込められ元号が平成から「令和」に変わり半月が過ぎようとしています。4月1日の発表以来、お菓子や T シャツ、また歌にまで新元号ビジネスの経済効果は1兆円～2兆円ともいわれています。文化が生まれ育っている…のかな？

< **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

	彩食八菜コース	
5/20 (月)	<ul style="list-style-type: none">○タンドリーチキン○アジの天ぷら 骨 ○里芋のクリーム煮新カリフラワーと小海老の中華炒め○韓国風サラダ ○ひじきとごぼうの金平○ラーパーツァイ風 ○高菜もやし	<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、豚肉、ゼラチン、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 489Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 26.8g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 4.0g</p>
5/21 (火)	<ul style="list-style-type: none">○酢豚○キャベツとさつま揚げのごま油炒め ○豆腐しんじょの和風あん○ピーマンともやしのソース炒め ○ごぼうと大豆のゴママヨサラダ○じゃが芋の甘辛煮 ○切干大根と昆布の柚香漬○さつま芋とりんごのシナモン風味	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、さば、大豆、豚肉、やまいも、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 545Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 28.8g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 4.7g</p>
5/22 (水)	<ul style="list-style-type: none">○メバルの南蛮あんかけ○野菜コロツケ ○高野豆腐のうま煮○ひじき煮 ○細切昆布の味噌煮○大根と人参のマヨサラダ ○ほうれん草のお浸し○玉葱とコーンのバター炒め	<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 544Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 28.4g 炭水化物 52.5g 食塩相当量 4.3g</p>
5/23 (木)	<ul style="list-style-type: none">○ビーフシチュー○サバのナッツソース 骨 ○麻婆大根○蓮根のツナ炒め ○タアサイと油揚げの煮びたし○里芋の白和え ○そら豆とベーコンのソテー○うまい菜のごま和え	<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、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 500Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 31.5g 炭水化物 38.6g 食塩相当量 4.5g</p>
5/24 (金)	<ul style="list-style-type: none">○豆腐ハンバーグのおろしあんかけ○サゴシの西京焼 ○ほたてとごぼうの甘辛煮○切干大根煮 ○打豆と細切昆布のほっこり煮○冬瓜のオイスター煮 ○リンゴと胡瓜のマヨサラダ○キャベツとわかめの土佐生姜	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、オレンジ、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 468Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.0g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 4.2g</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。

5/20 (月) ~ 5/24 (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	
5/20 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉ときのこの中華炒め ○白飯 ○イカすり身の天ぷら 新カリフラワーと小海老の中華炒め ○じゃが芋とトマトのサラダ 	<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、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 521Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.7g 炭水化物 84.9g 食塩相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぷら4種盛合せ 抹茶塩付 ○肉豆腐 ○豆乳クリーム煮 ○ほうれん草のごま和え ○ピーマンの味噌炒め ○ラーパーツァイ風 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 415Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.3g 炭水化物 37.3g 食塩相当量 3.3g</p>
5/21 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○サバのゆうあん焼 骨 ○青菜ご飯 ○鶏肉のおろしポン酢と玉子焼 ○ふきの味噌和え ○さつま芋とりんごのシナモン風味 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、さば、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 536Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.3g 炭水化物 74.3g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のオニオンソテー ○サゴシの塩麹焼 ○厚揚げのコチジャン煮 ○ごぼうと大豆のゴママヨサラダ ○小松菜のお浸し ○人参のしりしり 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 362Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.2g 炭水化物 23.8g 食塩相当量 3.1g</p>
5/22 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の生姜焼 ○白飯 ○ちくわとじゃが芋の甘辛煮 ○グリーンキューブのケチャップ炒め ○大根と人参のマヨサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 536Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 18.2g 炭水化物 78.2g 食塩相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉のしぐれ煮 玉子あんかけ ○白身フライ ○小粒がんもと鶏肉の煮物 新カリフラワーと小海老の中華塩炒め ○ひじき煮 ○金時豆 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 365Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.5g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 3.1g</p>
5/23 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの梅しそフライ 骨 ○ほたてご飯 ○根菜の地鶏だし煮 ○ピーマンの味噌炒め ○そら豆とベーコンのソテー 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.6g 炭水化物 72.4g 食塩相当量 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜の和風カレー炒め ○もやしとさつま揚げのごま油炒め ○麻婆大根 ○春雨と野菜のマヨサラダ ○グリーンキューブのケチャップ炒め ○シュガーポテト 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 372Kcal たんぱく質 12.0g 脂質 21.3g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 3.7g</p>
5/24 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○照焼チキンスライス ○白飯 ○白身魚の野菜甘酢あん ○チンゲン菜と小海老の塩炒め ○リンゴと胡瓜のマヨサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、カニ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 462Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.2g 炭水化物 69.7g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラの柚子胡椒マヨ焼 ○鶏じゃが ○水餃子の黒酢あん ○ピーマンとなすのガーリック炒め ○筍の甘辛そぼろ煮 ○打豆と細切昆布のほっこり煮 	<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 385Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.7g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 2.8g</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「彩食八菜コース」お献立です。