

コープさがお弁当宅配

6/3(月)～6/7(金)

お献立表

お問い合わせ先
(平日 9:00-18:00)
0120-443-304



6月4日は虫歯予防デーです。最新の研究では虫歯予防は認知症予防につながるといわれていますが、それは歯周病の菌の1種が脳の血管壁につき炎症をおこし認知症の症状を悪化させるといわれているからです。さらに噛めなくなると脳への刺激が減り認知症のリスクが高まります。美味しい食事をするためにも虫歯予防を心がけたいですね。

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>

彩食八菜コース

6/3 (月)	○牛肉のガーリック塩バター炒め ○メアジ天のタルタルソース 骨 ○里芋のトマトクリーム煮 ○もやしとにらの土佐煮 ○ほうれん草のごま和え ○細切高野豆腐の煮物 ○こんにゃくと玉葱の酢味噌和え ○あずき白玉	アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、大豆、豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 464Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 23.7g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 3.5g
6/4 (火)	○豚肉と野菜のゴマしゃぶ風 ○冬瓜のツナ煮 ○黒酢鶏 ○ごぼうとこんにゃくの田舎金平 ○そら豆のサラダ ○切干大根煮 ○わかめと玉葱のたらこ和え ○人参とじゃこの彩り炒め	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、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 487Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 30.0g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 4.8g
6/5 (水)	○チキンカツ ソース付 郷 のっぺ ○揚げ出し豆腐の和風あん ○キャベツとピーマンのカレー炒め ○胡瓜入マカロニサラダ 新 筍の中華肉味噌炒め ○小松菜のお浸し ○なすと小エビの塩炒め	アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、もも、りんご、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 526Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 26.5g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 4.0g
6/6 (木)	○天ぷら4種盛合せ 天つゆ小袋付 ○甘酢肉団子 ○冬瓜とベーコンの洋風煮 ○ピーマンとなすのガーリック炒め ○うまい菜のごま和え ○じゃが芋のサラダ ○チリコンカン ○大根のゆず甘酢煮	アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 490Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 24.9g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 4.2g
6/7 (金)	○豚肉と野菜の味噌炒め ○サバの揚げ煮 骨 ○ちくわとじゃが芋の甘辛煮 ○ツナ昆布 ○春雨と野菜のマヨサラダ ○イカとチンゲン菜の中華炒め ○ごぼうと蓮根の柚子胡椒炒め ○黒花豆の甘煮	アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、いか、牛肉、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 526Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 30.1g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 4.1g
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。

6/3 (月) ~ 6/7 (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	
6/3 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○白酢鶏 ○青菜ご飯 ○ホタテと大根と昆布の煮物 ○葱味噌豆腐 ○もやしとにらの土佐煮 	<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 541Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.8g 炭水化物 75.0g 食塩相当量 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉のうま塩炒めと野菜の塩胡椒炒め ○キビナゴの天ぷら 骨 ○栗かぼちゃコロッケ ○里芋のトマトクリーム煮 ○ピーマンとなすのガーリック炒め ○そら豆のサラダ 	<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 415Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 23.2g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 3.0g</p>
6/4 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの西京焼 骨 ○白飯 新大根と鶏肉の生姜白だし煮 ○そら豆のサラダ ○梅昆布 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、オレンジ、ごま、さば、大豆、鶏肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 517Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.3g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 2.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の塩バター炒めと野菜炒め ○かにかま磯辺揚げ ○京風カレー豆腐 ○切干大根と昆布の柚香漬 ○春雨のツナマヨサラダ ○人参とじゃこの彩り炒め 	<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 384Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 20.6g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 2.8g</p>
6/5 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛しぐれ煮の玉子あんかけ ○白飯 ○イカカツ ○小粒がんものおろし煮 ○キャベツとピーマンのカレー炒め 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、牛肉、さば、大豆、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 501Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.5g 炭水化物 83.3g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラの柚子胡椒マヨ焼 ○揚げ鶏とじゃが芋の甘辛煮 ○小判がんも煮 新筍の中華肉味噌炒め ○ゴーヤのごま和え ○豆腐の甘酢煮 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 396Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22.5g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 2.3g</p>
6/6 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○タラの天ぷら タルタルソース ○豆ご飯 ○冬瓜とベーコンの洋風煮 ○タアサイの炒り玉子 ○わかめと玉葱のたらこ和え 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さけ、大豆、豚肉、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 539Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.0g 炭水化物 69.4g 食塩相当量 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉の山賊焼 ○メアジの天ぷら 骨 ○ちくわとじゃが芋の甘辛煮 ○蓮根のゴママヨサラダ ○大根と人参の酢味噌和え ○チリコンカン 	<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、ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 427Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.3g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 3.2g</p>
6/7 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の塩レモン炒め ○白飯 ○ちくわとじゃが芋の甘辛煮 ○小松菜のごま和え ○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、卵、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 491Kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.6g 炭水化物 76.3g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの照焼 ○豆腐ハンバーグの和風あん ○厚揚げの五目煮 ○イカとチンゲン菜の中華炒め ○こんにゃくのごま和え ○パンキンサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カニ、いか、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 417Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.3g 炭水化物 25.7g 食塩相当量 3.4g</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。