

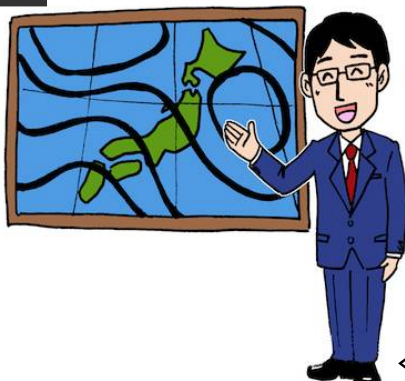
コープさがお弁当宅配

6/17(月)～6/21(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 >

昨年の九州の6月の気温をみると30℃を超える真夏のような暑い日もあれば、16℃の日もありかなり気温差がある時期です。1日の中でも温度差が大きいと体調を崩しやすくなります。特に高齢者の熱中症は体が暑さに慣れていないためこの頃から増え始めますので天気予報をこまめにチェックし脱ぎきしやすい服装や水分補給を心がけましょう。

彩食八菜コース

6/17 (月)	<ul style="list-style-type: none">○鶏肉の山賊焼○イカすり身の天ぷら○蓮根のそぼろ煮 ○かき玉豆腐○ピリ辛胡瓜 ○なすの味噌煮○ごぼうと人参の黒ごまサラダ ○高菜もやし	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 462Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 24.8g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.4g</p>
6/18 (火)	<ul style="list-style-type: none">○豚肉の生姜焼○サゴシの西京焼 ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮○ゴーヤのごま和え ○マカロニサラダ○からし菜のツナ炒め ○里芋のゆず煮○わかめとかりかり梅の和え物	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 498Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 24.8g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 4.2g</p>
6/19 (水)	<ul style="list-style-type: none">○サワラのゆうあん焼○チキン南蛮のナッツソース○冬瓜のオイスター煮 ○切干大根のソース炒め○ほうれん草の炒り玉子 ○人参のおかか和え○カリフラワーの甘酢炒め ○ピリ辛こんにゃく	<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、豚肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 478Kcal たんぱく質 30.6g 脂質 25.1g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 4.1g</p>
6/20 (木)	<ul style="list-style-type: none">○牛肉ときのこの中華炒め○サバの南蛮あん 骨新 蓮根とちくわの甘辛煮 ○チンゲン菜と小海老の塩炒め○ピーマンのツナ炒め ○大根と人参の酢味噌和え○明太豆腐 ○シュガーポテト	<p>アレルギー表示 小麦、乳、えび、カニ、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 488Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 25.1g 炭水化物 51.1g 食塩相当量 3.7g</p>
6/21 (金)	<ul style="list-style-type: none">○酢鶏○大根とさつま揚げの炒め煮と海苔入玉子焼○豚肉とじゃが芋の黒糖煮 ○ひき肉ともやしのカレー炒め○あさりとキャベツのバター蒸し ○なす煮○ゴーヤの味噌炒め ○中華セロリ	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、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 526Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 28.4g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 4.6g</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「お弁当コース」「おかずコース」お献立です。

6/17 (月) ~ 6/21 (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	
6/17 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉ときのこの中華炒め ○白飯 ○シューマイのかにあん ○ポテたまサラダ ○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、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 475Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.3g 炭水化物 77.6g 食塩相当量 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバのオニオンソース ○大根のそぼろ煮 ○ロールキャベツ煮のトマトソース ○ひじきとごぼうの金平 ○しらたきの真砂煮 ○ピリ辛胡瓜 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 430Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 31.5g 炭水化物 24.8g 食塩相当量 3.1g</p>
6/18 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○サゴシの甘辛生姜煮 ○梅ゆかりご飯 ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮とオムレツ ○チンゲン菜と小海老の塩炒め ○みたらし団子風 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、えび、カニ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 506Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.4g 炭水化物 78.2g 食塩相当量 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○タンドリーチキン ○お魚ソーセージのケチャップ炒め ○小粒がんものおろし煮 ○マカロニサラダ ○小松菜のごま和え ○卵の花 	<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 379Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.9g 炭水化物 29.9g 食塩相当量 3.9g</p>
6/19 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜のごましゃぶ風 ○白飯 ○新蓮根とちくわの甘辛煮 ○冬瓜のオイスター煮 ○わかめとかりかり梅の和え物 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 510Kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.2g 炭水化物 70.0g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉とごぼうのしぐれ煮 ○白身フライのオーロラソース ○じゃが芋のそぼろ煮 ○人参のおかか和え ○里芋のごま味噌煮 ○金時豆 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 361Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.5g 炭水化物 52.1g 食塩相当量 3.0g</p>
6/20 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○アジの梅しそフライ 骨 ○かしわ飯 ○豚肉とカフラワーの柚子胡椒ポン酢 ○大根と人参の酢味噌和え ○うまい菜のお浸し 	<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 523Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.9g 炭水化物 70.0g 食塩相当量 3.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ヒレカツ ソース小袋付 ○サンマの塩焼 骨 ○新蓮根とちくわの甘辛煮 ○ピーマンのしりしり風 ○カフラワーの甘酢炒め ○小松菜のお浸し 	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、ごま、さば、大豆、豚肉、もも、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 450Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 24.3g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 3.8g</p>
6/21 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすきやき風煮 ○白飯 ○からし菜とあさりの炒め煮 ○ゴーヤの味噌炒め ○パンプキンサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 504Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.9g 炭水化物 70.6g 食塩相当量 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラの西京焼 ○ミートオムレツ ○揚げ鶏のナッツソース ○ほうれん草のごま和え ○ひき肉ともやしのカレー炒め ○五目豆 	<p>アレルギー表示 小麦、卵、オレンジ、カシューナッツ、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 408Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.2g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 3.1g</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。