

# コープさがお弁当宅配

3/23 (月) ~ 3/27 (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 >

世界中で食べられている豆腐に比べ納豆は敬遠されています。その1番の理由は臭いではなくあの糸引きだそうです。発酵食品、納豆の良さを全世界に広めるために試行錯誤されてきたのが粘りのない納豆でした。海外に向けての粘らない納豆ですが、豆のうま味は感じられるものの残念ながら白ご飯にはあまり合わなかったそうです。糸を引くか、引かないか、どちらを選びますか？

### 彩食八菜コース

3/23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○チキン南蛮</li> <li>○じゃが芋とちくわのごま味噌煮</li> <li>○かぶの洋風煮 ○卵の花</li> <li>○大根の梅なめたけ和え ○人参の味噌炒め</li> <li>○なすのエビ塩炒め ○ほうれん草とじゃこの和え物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 533Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 31.6g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 4.6g</p>
3/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉と玉葱の和風カレー炒め</li> <li>○イカすり身の天ぷら</li> <li>○筑前煮 ○小松菜の中華炒め</li> <li>○菜の花のお浸し ○チリコンカン</li> <li>○春雨とツナのマヨサラダ ○シュガーポテト</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、かに、いか、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 539Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 30.0g 炭水化物 53.8g 食塩相当量 4.5g</p>
3/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○サワラのゆうあん焼</li> <li>●クリーミコロツケのタルタルソース</li> <li>○さつま芋と鶏肉とリンゴの甘酢煮 ○高野豆腐の煮物</li> <li>○そら豆のサラダ ○根菜のおかか金平</li> <li>○カリフラワーと小海老の中華炒め ○こんにゃくと玉葱の明太風</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、かに、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 497Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 25.8g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 3.4g</p>
3/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○デミグラスソースハンバーグ</li> <li>○天ぷら3種盛合せ <b>骨</b></li> <li>○根菜の地鶏だし煮 ○玉葱とブロッコリーのサラダ</li> <li>○くわいの梅かつお和え ○小松菜のお浸し</li> <li>○春雨の中華炒め ○昆布豆</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、かに、牛肉、ごま、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 513Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 27.0g 炭水化物 52.6g 食塩相当量 4.2g</p>
3/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○白酢鶏</li> <li>○キャベツとさつま揚のごま油炒め</li> <li>○大根の黒ごま煮 ○明太豆腐</li> <li>○さつま芋と南瓜のサラダ ○ひじきとごぼうの金平</li> <li>○ふきの味噌和え ○コーヒーゼリー</li> </ul>	<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 533Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 27.3g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 4.8g</p>
レンジ時間	<b>500W 2分・700W 1分30秒</b>	

(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。

3/23 (月) ~ 3/27 (金)

お問い合わせ先 (平日 9:00-18:00)

# お献立表

# 0120-443-304

	お弁当コース		おかずコース	
3/23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉のすき焼風煮</li> <li>○白飯</li> <li>○イカすり身の天ぷら</li> <li>○そら豆のクリーム煮</li> <li>○人参の味噌炒め</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、いか、牛肉、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 490Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.5g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○白身魚のオニオンソース</li> <li>○肉じゃがと茹玉子</li> <li>○カリフラワーのベーコンマヨ炒め</li> <li>○菜の花のそぼろ炒め</li> <li>○卵の花 ○コーヒーゼリー</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、さば、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 384Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 22.7g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.0g</p>
3/24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○焼鮭のタルタルソース <b>骨</b></li> <li>○青菜ご飯</li> <li>●クリーミコロッケ</li> <li>○菜の花のお浸し</li> <li>○わかめとかりかり梅の和え物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、かに、ごま、さけ、大豆、鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 550Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 23.8g 炭水化物 64.1g 食塩相当量 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉の山賊焼</li> <li>○イカカツ</li> <li>○じゃが芋と鶏肉のガリバターソテー</li> <li>○ほうれん草の青じそドレ和え</li> <li>○チリコンカン ○高菜もやし</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、えび、いか、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 385kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.2g 炭水化物 27.8g 食塩相当量 2.5g</p>
3/25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○豚肉の和風醤油マヨ炒め</li> <li>○白飯</li> <li>○サゴシの西京焼</li> <li>○春菊のナムル</li> <li>○高野豆腐の煮物</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、卵、オレンジ、ごま、さば、大豆、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 509Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.7g 炭水化物 69.6g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○牛肉の焼肉風炒めと野菜のごま油炒め</li> <li>○サバの野菜甘酢あん <b>骨</b></li> <li>●かぶと厚揚げの味噌バター煮</li> <li>○麻婆春雨○カリフラワーと小海老の中華炒め</li> <li>○切干大根と昆布の柚香漬</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、えび、かに、オレンジ、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 379kcal たんぱく質 15.7g 脂質 20.3g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 3.2g</p>
3/26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○赤魚の照焼</li> <li>○雑穀ご飯</li> <li>○チキンカツのオーロラソース</li> <li>○春雨の中華炒め</li> <li>○こんにゃくと玉葱の酢味噌和え</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、かに、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 535Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.7g 炭水化物 76.3g 食塩相当量 1.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ポークチャップ</li> <li>○きびなごの天ぷら <b>骨</b></li> <li>○根菜の地鶏だし煮○中華胡瓜</li> <li>○そら豆のクリーム煮</li> <li>○キャベツとわかめの土佐生姜</li> </ul>	<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 438Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 24.3g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.5g</p>
3/27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○鶏肉とじゃが芋のバターナッツ炒め</li> <li>○白飯</li> <li>○豆腐しんじょ煮</li> <li>○小松菜とゆば筍の煮物</li> <li>○コーヒーゼリー</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、カシューナッツ、ごま、大豆、鶏肉、やまいも、りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 526Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.2g 炭水化物 74.9g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○タラの塩焼</li> <li>○揚げ鶏とじゃが芋のチリマヨ和え</li> <li>○大根とこんにゃくのんにく味噌</li> <li>○人参のおかか和え</li> <li>○揚げとキャベツのごま和え○明太豆腐</li> </ul>	<p>アレルギー表示 小麦、乳、卵、牛肉、ごま、さば、大豆、鶏肉、豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 393Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.6g 炭水化物 29.3g 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、急きよ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。