

コープさがお弁当宅配

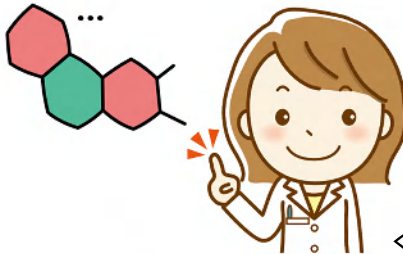
3/30 (月) ~ 4/3 (金)

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

ロイシンは
必須アミノ酸の一つ



私達の体を作る上で必要な栄養素の一つ必須アミノ酸のロイシンは筋力や持久力を上げる効果や肝機能を高めストレスを緩和する効果があります。ロイシンは体内で合成することができないため食品からとらなければならないのです。ロイシンを多く含む食品はさんまや鶏胸肉、もも肉、玉子、高野豆腐、納豆等がありこれらを積極的に摂る事をお勧めします。

< **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

3/30 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの照焼 ○豚肉とじゃが芋の黒糖煮 ○カリフラワーのベーコンマヨ炒め ○細切昆布の味噌煮 ○キャベツとピーマンのソース炒め ●厚揚げとなすの生姜ごま醤油 ○インゲンとコーンのバター炒め ○ピリ辛胡瓜 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 472Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 25.9g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 3.6g</p>
3/31 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○揚げ鶏とじゃが芋のチリマヨ和え ○里芋の小海老煮 ○かぶの柚子煮 ○筍の甘辛そぼろ煮 ○大根と人参の酢味噌和え ○ごぼうとこんにゃくの田舎金平 ○わかめとかりかり梅の和え物 ○中華セロリ 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 530Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 32.0g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 4.5g</p>
4/1 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒め ○サゴシの竜田揚げ ○肉じゃが ○蓮根の土佐煮 ○チーズ入マカロニサラダ ○ゴーヤの味噌炒め ○小松菜のごま和え ○さつま芋の甘醤油和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 480Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 24.2g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 3.5g</p>
4/2 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○ポークチャップ ○白身フライ ○蓮根の赤味噌煮 ○じゃが芋のサラダ ○白菜の和え物 ○京風カレー豆腐 ○イカとチンゲン菜の中華炒め ○もやしとニラの土佐煮 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かに・いか・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 493Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 26.8g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 4.3g</p>
4/3 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぷら4種盛合せ 抹茶塩付 ○豚肉とごぼうの味噌煮 ○高野豆腐煮の玉子あん ○アップルコールスロー ○ほうれん草のお浸し ○ちくわと胡瓜の醤油マヨサラダ ○ゴーヤのごま和え ○そら豆と小海老の黒胡椒炒め 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・かに・ごま・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 21.3g 脂質 27.1g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 4.5g</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。

3/30 (月) ~ 4/3 (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	
3/30 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉のうま塩炒め ○白飯 ○お魚がんも煮 ●厚揚げとなすの生姜ごま醤油 ○白菜の青じそサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・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 496Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.4g 炭水化物 69.8g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉と野菜のカレー炒め ○サンマの煮付(骨) ○野菜コロッケ ○ごぼうと人参の黒ごまサラダ ●からし菜とベーコンのコンソメ炒め ○ピリ辛胡瓜 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・ 大豆・バナナ・豚肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 381Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 21.8g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 3.1g</p>
3/31 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉の山賊焼 ○白飯 ○大根とさつま揚げの炒め煮 ○ごぼうとこんにゃくの田舎金平 ○ポテたまサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・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 486Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.8g 炭水化物 73.4g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラの黒酢あん ○筍の甘辛そぼろ煮 ○豆乳クリーム煮 ○ほうれん草とじゃこの和え物 ○大根のそぼろ煮 ○アップルコールスロー 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・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 386kcal たんぱく質 19.3g 脂質 22.7g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 3.1g</p>
4/1 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの照焼 ○山菜ご飯 ○肉じゃが ○菜の花のそぼろ炒め ○ほうれん草のごま和え 	<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 499Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.5g 炭水化物 66.8g 食塩相当量 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜のごましゃぶ風 ○大根とさつま揚げの炒め煮と葱入玉子焼 ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○小松菜のごま和え ○なすのエビ塩炒め ○味噌こんにゃく 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・えび・牛肉・ごま・ 大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 400kcal たんぱく質 13.5g 脂質 25.8g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.7g</p>
4/2 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉とごぼうのしぐれ煮 ○白飯 ○白身フライ ○ツナ昆布 ○もやしと人参のごま甘酢和え 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・ 豚肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.3g 炭水化物 85.9g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの照焼 ○塩麴じゃが煮 ○冬瓜のツナ煮 ○イカとチンゲン菜の中華炒め ○チーズ入スパゲティサラダ ○もやしの野沢菜昆布和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かに・いか・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 394Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 23.0g 炭水化物 26.4g 食塩相当量 2.8g</p>
4/3 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○梅ゆかりご飯 ○里芋のうま煮 ○小松菜の中華炒め ○アップルコールスロー 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・かに・ごま・大豆・ 鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 483Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.2g 炭水化物 72.3g 食塩相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のオニオンソテー ○カレイの磯辺揚げ ○里芋のたらこ煮 ○ゴーヤのごま和え ○カリフラワーの柚子酢味噌和え ○ほうれん草とコーンのバター炒め 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 371Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 34.9g 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。