

コープさがお弁当宅配

9/14(月)～9/18(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

減塩がいいとわかっていても「減塩のやり方がわからない」という方がいらっしゃいます。確かに塩分計算を家でやろうとしても、塩分は色々なものに入っているためかなり面倒です。まずは麺類のスープは飲まない、味噌汁の味噌は毎日少しづつ減らし、野菜等の具材を多くし汁を減らす。冷奴や焼魚など直接食材に醤油をかけず、だし割の醤油に少しつけて食べる等、出来るところから始めましょう。

< **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

9/14 (月)	○赤魚の照焼 ○クリーミコロッケのトマトソース ○甘酢鶏団子 ○わかめと春雨のおろし和え ○蓮根のゴママヨサラダ ○厚揚げの中華肉味噌 ○カリフラワーと小海老の中華炒め 新 揚げさつま芋の甘辛和え	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・かに・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご エネルギー・栄養価 熱量 509Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 27.3g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 4.0g
9/15 (火)	○照焼チキンスライス ○サバの揚げ煮 骨 ○きのこのシチュー ○くわいとベーコンの炒め物 ○なすのだしカレー煮 ○コールスロー ○チンゲン菜のオイスター炒め ○南瓜のナムル	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 510Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 28.9g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 4.2g
9/16 (水)	○牛肉の焼肉風炒め ○サンマの甘酢煮 骨 ○大根と豚肉の塩麹煮 ○小松菜のごま和え ○インゲンとコーンのバター炒め ○ポテトサラダ ○味噌こんにゃく ○昆布豆	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 エネルギー・栄養価 熱量 491Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 25.7g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 4.4g
9/17 (木)	○酢豚 ○豆腐しんじょ煮 ○豚肉とカリフラワーの柚子胡椒ポン酢 ○抹茶白玉あずき ○切干大根と昆布の柚香漬 ○かぶの洋風煮 ○人参の味噌炒め ○高菜もやし	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・やまいも・魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 457Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.9g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 4.5g
9/18 (金)	○アジのしょうゆ麹焼 ○揚げ鶏のチリソース和え ○じゃが芋のそぼろ煮 ○小松菜の中華炒め ○ピーマンのツナ炒め ○蓮根の梅肉和え ○大根の青のり酢味噌和え ○うぐいす豆	アレルギー表示 小麦・乳成分・かに・ごま・大豆・鶏肉・豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 463Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.0g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 3.9g
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。

9/14 (月) ~ 9/18 (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	
9/14 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜の味噌炒め ○彩りひじきご飯 ○ごぼう天煮 ○わかめと春雨のおろし和え ○抹茶白玉あずき 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 493Kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.2g 炭水化物 77.6g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛しぐれ煮の玉子あん ○サバの西京焼 骨 ○小判がんも煮 新揚げさつま芋の甘辛和え ○ひじきとごぼうの金平 ○切干大根と昆布の柚香漬 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 373Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.8g 炭水化物 40.1g 食塩相当量 2.9g</p>
9/15 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすき焼風煮 ○白飯 ○お魚がんも煮 ○なすのだしカレー煮 ○レッドキャベツの甘酢和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 536Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.2g 炭水化物 71.5g 食塩相当量 2.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○カレイのナポリソース ○豚肉のお好み炒め ○かぶのそぼろ煮 ○セロリのレモンサラダ ○春雨のコチジャン炒め ○チンゲン菜のオイスター炒め 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 368kcal たんぱく質 16.2g 脂質 21.1g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.5g</p>
9/16 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの照焼 ○鶏そぼろご飯 ○ロールキャベツのトマトソース ○ほうれん草の青じそドレ和え ○味噌こんにゃく 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・牛肉・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 19.4g 脂質 18.8g 炭水化物 67.2g 食塩相当量 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜の味噌炒め ○白身魚のチリソース ○高野豆腐のだしカレー煮 ○野菜の甘酢和え ○小松菜のごま和え ○べったら大根 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・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 393kcal たんぱく質 15.9g 脂質 21.9g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 3.5g</p>
9/17 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の焼肉風炒め ○白飯 新ボンゴレピアンコ ○切干大根と昆布の柚香漬 ○シュガーポテト 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 494Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.0g 炭水化物 88.9g 食塩相当量 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サンマの塩焼 骨 ○豚肉とカリフラワーの柚子胡椒ポン酢 ○冬瓜とベーコンの洋風煮 ○いんげんの海苔和え ○肉ごぼう ○からし菜のお浸し 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 398Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 26.9g 炭水化物 17.9g 食塩相当量 3.7g</p>
9/18 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○サゴシの甘辛生姜煮 ○白飯(梅干入) ○豚肉とキャベツの柚子胡椒炒め ○大根の青のり酢味噌和え ○五目豆 	<p>アレルギー表示 小麦・ごま・大豆・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 506Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.6g 炭水化物 69.0g 食塩相当量 2.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉と根菜の味噌バター煮 ○イカすり身の天ぷら ○里芋のゆず煮 ○ほうれん草ともやしの中華ドレ和え ○ピーマンのツナ炒め ○ゴーヤのごま和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・いか・オレンジ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 420Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 22.0g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 3.6g</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。