

コープさがお弁当宅配

1/11(月)～1/15(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



鏡開きは、年神様が宿る場所だったお供えの鏡餅を割り、無病息災を願いながらまた、餅のようにのびやかに粘り強くという意味を含め、お雑煮やぜんざいにして食べる行事です。昔の銅鏡に似ていることから鏡餅といいますが、この餅は切るとは言わずに開くといいます。神様との縁が切れないうちという意味があるので刃物では切らずに木槌などで小さく割って料理をしましょう。

< 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

| | | |
|-------------|--|---|
| 1/11 (月) | ○白身魚のナポリソース ○鶏肉としめじのバター醤油 ○かぶと厚揚げの味噌バター煮 ○ぼた餅 ○タアサイとベーコンのんにんにく炒め ○蓮根のゴママヨサラダ ○キャベツとひじきのゆかり和え ○味噌こんにゃく | アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご エネルギー・栄養価 熱量 463Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.5g 炭水化物 48.5g 食塩相当量 3.5g |
| 1/12 (火) | ○白酢鶏 郷 浦上そぼろと煮玉子 ○大根のうま煮 ○なすの味噌煮 ○蓮根の明太マヨサラダ ○ほうれん草のからし醤油和え ○イカのとマトソース煮 ○アップルコールスロー | アレルギー表示 小麦・卵・いか・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご エネルギー・栄養価 熱量 539Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 31.3g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 4.4g |
| 1/13 (水) | ○ビーフシチュー ○ホタテ風味コロツケのオーロラソース ○かぶの塩麴煮 ○シューマイの南蛮あん ○大根と人参のマヨサラダ ○タアサイと揚げの煮びたし ○カリフラワーの甘酢炒め ○キャベツともやしのおかか和え | 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・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 465Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 24.6g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 4.8g |
| 1/14 (木) | ○豚肉の生姜焼 ○サゴシの塩麴焼 骨 ○大根とこんにゃくのんにんにく味噌 ○なすのエビ塩炒め ○ひよこ豆とじゃが芋のトマト煮 ○エッグマカロニサラダ ○いんげんの黒ごま和え ○キャベツとわかめの土佐生姜 | 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・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 463Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 24.4g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 4.7g |
| 1/15 (金) | ○サバの照焼 ○ポトフ風 新 チヂミ ○高野豆腐のだしカレー煮 ○かぶの柚子煮 ○ごぼうと大豆のゴママヨサラダ ○春菊のナムル ○ピーマンの味噌炒め | 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・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 455Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 27.1g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 3.0g |
| 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。

1/11 (月) ~ 1/15 (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 | |
|-------------|--|--|---|---|
| 1/11 (月) | <ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の高菜炒め ○ちらし寿司 ○ツナじゃが ○蓮根のゴママヨサラダ ○ぼた餅 | <p>アレルギー表示 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・りんご・魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 539Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.9g 炭水化物 85.7g 食塩相当量 3.8g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○黒毛和牛メンチカツのブラウンソース ○じゃが芋のたらこ煮 新 ○豚肉の中華味噌煮 ○チョコギサラダ ○タアサイとベーコンのにんにく炒め ○ぼた餅 | <p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かに・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 438Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 19.8g 炭水化物 52.1g 食塩相当量 3.7g</p> |
| 1/12 (火) | <ul style="list-style-type: none"> ○照焼チキンスライス ○白飯 ○サバの西京焼 骨 ○イカのトマトソース煮 ○もやしの梅サラダ | <p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・いか・オレンジ・さば・大豆・鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 492Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.2g 炭水化物 68.2g 食塩相当量 2.5g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○アジのしょうゆ麴焼 ○黒酢鶏 ○豆乳クリーム煮 ○コールスロー ○なすの味噌煮 ○わかめと玉葱のたらこ和え | <p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 372kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.3g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 3.4g</p> |
| 1/13 (水) | <ul style="list-style-type: none"> ○タラの塩焼 ○雑穀ご飯 ○豆乳クリーム煮 ○カリフラワーの甘酢炒め ○小松菜のごま和え | <p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 456Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.0g 炭水化物 71.8g 食塩相当量 1.9g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○豚肉としめじの中華うま煮 ○サバの揚げ煮 骨 ○蓮根とちくわ甘辛煮 ○人参のゴマドレ和え ○南瓜のクリーム煮 ○タアサイと揚げの煮びたし | <p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かに・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 418Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 26.7g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.2g</p> |
| 1/14 (木) | <ul style="list-style-type: none"> ○牛肉のすき焼風煮 ○白飯 新 ○チヂミ ○エッグマカロニサラダ ○ほうれん草の生姜風味お浸し | <p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 477Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.1g 炭水化物 78.8g 食塩相当量 2.0g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○チキンカツのオーロラソース ○切干大根と大豆の煮物 ○いんげんの黒ごま和え ○カリフラワーの甘酢炒め ○人参のしりしり | <p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 397kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.6g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 3.1g</p> |
| 1/15 (金) | <ul style="list-style-type: none"> ○カレイの甘辛生姜煮 ○白飯(梅干入) ○キャベツメンチカツ ○白菜としめじの中華炒め ○ピーマンの味噌炒め | <p>アレルギー表示 小麦・乳成分・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 515Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 14.1g 炭水化物 70.8g 食塩相当量 2.3g</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のごま味噌焼 ○小判がんも煮 ○水餃子の黒酢あん ○ちくわと胡瓜の醤油マヨサラダ ○高野豆腐のだしカレー煮 ○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・乳成分・卵・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 364Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.5g 炭水化物 26.6g 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。



弁当コースは「うまっ、ヘルシー」提供店に登録されました。但し、対象商品は「弁当コース」だけです。

裏面は「彩食八菜コース」お献立です。