

コープさがお弁当宅配

1/18 (月) ~ 1/22 (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



昨年から、新型コロナウイルスの影響で自宅過ごす機会が多くなり、運動不足の方も多いと思います。筋力の衰えは、バランス能力や反射能力の低下になり、転倒や骨折の原因にもなります。高齢者では寝たきりの主な原因にもなります。たんぱく質の豊富な鶏胸肉や大豆製品、カルシウムの豊富な牛乳や小魚の入った食事をこころがけ屋内でもできる運動など取り入れましょう。

< **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

1/18 (月)	○ハンバーグのブラウンソース ○お魚がんと煮 ○揚げ鶏のチリソース和え ○里芋のごま味噌煮 ○ツナと大根のサラダ ○なす煮 ○インゲンとコーンのバター炒め ○コーヒーゼリー	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 542Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 30.2g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 3.7g
1/19 (火)	○酢豚 ○大根とさつま揚げの炒め煮 ○肉ごぼう ○ほうれん草のごま和え ○じゃが芋と豆のカレーサラダ ○春雨の中華炒め ○キャベツとあさりの酢味噌和え ○こんにゃくと玉葱の明太風	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かに・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 468Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.8g 炭水化物 60.1g 食塩相当量 4.9g
1/20 (水)	○照焼チキンスライス ○サンマの甘酢煮 骨 新 ペンネボロネーゼ ○ピーマン昆布 ○じゃが芋の赤味噌煮 ○ひじきとごぼうの金平 ○大根と鶏肉の生姜白だし煮 ○オレンジサラダ	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・オレンジ・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 541Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 32.0g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 4.5g
1/21 (木)	○イワシの梅しそフライ 骨 ソース付 ○肉じゃがと玉子焼 ○揚げ出し豆腐のなめ茸あん ○春雨のコチジャン炒め ○ごぼうの甘辛煮 ○ほうれん草の青じそドレ和え ○里芋の小海老煮 ○卵の花	アレルギー表示 小麦・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・もも・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 541Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 30.0g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 3.7g
1/22 (金)	○豚肉の和風醤油マヨ炒め ○白身フライ ○根菜の黒糖煮 ○切干大根と昆布の柚香漬 ○里芋といんげんのごま柚子味噌和え ○水餃子の黒酢あん 郷 大豆のぎすけ煮 ○菜の花のごま和え	アレルギー表示 小麦・卵・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 514Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 27.5g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 4.3g
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。

1/18 (月) ~ 1/22 (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	
1/18 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のすき焼風煮と茹玉子 ○高菜ご飯 ○枝豆入生姜白揚げ煮 ○なす煮 ○レッドキャベツの甘酢和え 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 512Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.6g 炭水化物 61.3g 食塩相当量 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の高菜炒め ○お魚ソーセージと厚揚げのチリマヨ和え ○里芋のごま味噌煮 ○人参のおかか和え ○ごぼうの甘辛煮 ○ピリ辛胡瓜 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 400Kcal たんぱく質 14.1g 脂質 19.7g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 3.7g</p>
1/19 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○天ぷら4種盛合せ 抹茶塩付 ○白飯(梅干入) ○ロールキャベツのナポリソース ○じゃが芋と豆のカレーサラダ ○タアサイのごま和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・豚肉・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 536Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 16.5g 炭水化物 79.5g 食塩相当量 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ビーフシチュー ○イカカツ ○かぶの洋風煮 ○春雨の中華炒め 郷ならえ ○胡瓜と豆のゴママヨサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かにかい・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・パナ・豚肉・りんご・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 374kcal たんぱく質 13.1g 脂質 19.3g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 3.4g</p>
1/20 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○ハンバーグのオニオンソース ○白飯 ○さつま揚げとごぼうの炒め煮と玉子焼 ○じゃが芋の赤味噌煮 ○コールスロー 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 524Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 14.2g 炭水化物 78.3g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラの南蛮あん 新ペンネボロネーゼ ○カリフラワーのクリーム煮 ○里芋といんげんのごま柚子味噌和え ○小松菜とゆば筍の煮物 ○金時豆 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 418Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 24.1g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.2g</p>
1/21 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○青菜ご飯 ○赤魚の塩焼 ○白酢鶏 ○春雨のコチジャン炒め ○切干大根と大豆の煮物 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・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 522Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.9g 炭水化物 70.0g 食塩相当量 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○揚げ鶏のナッツソース和え ○豆腐しんじょ煮 ○大根のゆず甘酢煮 ○中華胡瓜 ○蓮根のそぼろ煮 ○卵の花 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かニューナツ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・りんご・アーモンド</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 437kcal たんぱく質 14.9g 脂質 29.2g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 3.4g</p>
1/22 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の和風醤油マヨ炒め ○白飯 ○お魚バーグ煮と炊合せ ○白菜の青じそサラダ ○味噌こんにゃく 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・いか・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 531Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 19.7g 炭水化物 72.0g 食塩相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの味噌マヨ焼 ○根菜の黒糖煮 ○野菜の中華炒め ○小松菜の煮物 ○玉子とわかめの塩だれ和え ○べったら大根 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かにかい・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 399Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 25.6g 炭水化物 23.8g 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。



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。