

コープさがお弁当宅配

5/3(月)～5/7(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



新型コロナウイルスの感染予防のために、外出時にはまだまだマスクは必需品ですね。冬場はちょっとした防寒にもなりますが、これからの暑い季節、特に猛暑の時期には、1枚のマスクで外気温がより高く感じられます。しかし、最近ではマスクのおかげでしょうか？平日でも、にんにくがたっぷり入ったぎょうざや、焼肉を食べる方が増えたそうです。

< **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

5/3 (月)	○デミグラスソースチーズハンバーグ ○白身魚のオニオンソース ○筑前煮 ○カリフラワーの甘酢炒め ○ほうれん草のからし醤油和え ○ポテたまサラダ ○なすのエビ塩炒め ○揚さつま芋のマレード和え	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・バナナ・豚肉・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 485Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.4g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.4g
5/4 (火)	○豚肉のうま塩炒め ○サバの煮付 骨 ○大根のそぼろ煮 ○人参のしりしり ○白菜の青じそサラダ ○高菜もやし ○ちくわと筍の煮物 ○ぼた餅	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・魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 500Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 28.1g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 4.6g
5/5 (水)	○揚げ鶏の甘辛和え ○野菜の中華炒め ○里芋といんげんのごま柚子味噌和え ○きんぴらごぼう ○大根と人参の高菜炒め ○胡瓜の酢の物 郷 まんばのけんちゃん ○玉葱の梅かつお和え	アレルギー表示 小麦・乳成分・かに・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・魚醤(魚介類) エネルギー・栄養価 熱量 482Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 26.8g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 4.4g
5/6 (木)	○サワラの西京焼 ○クリーミコロツケのトマトソース ○じゃが芋と鶏肉のガリバターソテー ○ひじき蓮根の煮物 ○わかめと玉葱のたらこ和え ○春雨と小海老の塩だれ炒め ○小松菜の洋風ごま和え ○金時豆	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・かに・オレンジ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 495Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.7g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 3.7g
5/7 (金)	○豚肉の和風醤油マヨ炒め ○カレイの天ぷら ○ミートソースオムレツ ○昆布と揚げの甘辛煮 ○ほうれん草のお浸し ○白菜としめじの中華炒め ○なすの炒め煮 ○キャベツのレモン和え	アレルギー表示 小麦・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン エネルギー・栄養価 熱量 483Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 31.8g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 4.0g
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。

5/3 (月) ~ 5/7 (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	
5/3 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉のごま味噌焼 ○白飯 ○もやしとさつま揚げのごま油炒め ○小松菜とゆば筍の煮物 ○ポテたまサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 505Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 15.0g 炭水化物 67.9g 食塩相当量 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○霧島黒豚メンチカツ ソース付 ○ちくわと筍の煮物と玉子焼 ○大根のうま煮 ○ほうれん草の味噌マヨ和え ○カフラワーの甘酢炒め○さつま芋の甘醤油和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 392Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 20.3g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 3.5g</p>
5/4 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○サゴシの塩麹焼  ○助六寿司 ○大根のそぼろ煮 ○蓮根と人参のごま甘酢和え ○ぼた餅 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 476Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.1g 炭水化物 77.1g 食塩相当量 3.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉のすき焼風煮と玉子あん ○サバの揚げ煮  ○じゃが芋の赤味噌煮 ○高菜もやし ○インゲンとコーンのバター炒め○ぼた餅 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・魚醤(魚介類)</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 440kcal たんぱく質 18.2g 脂質 21.9g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 2.9g</p>
5/5 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の焼肉風炒め ○白飯 ○カレイの磯辺揚げ ○ピーマンのツナ炒め ○玉葱の梅かつお和え 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 464Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.4g 炭水化物 69.3g 食塩相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○タラの塩焼 ○キャベツメンチカツ ○甘酢鶏団子○里芋のたらこ煮 ○きんぴらごぼう ○小松菜の洋風ごま和え 	<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 378Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.2g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 3.6g</p>
5/6 (木)	<ul style="list-style-type: none"> 新アジの甘辛生姜煮 ○コーンご飯 ○キャベツメンチカツ ○里芋のゆず煮 ○小松菜の洋風ごま和え 	<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 516Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 13.2g 炭水化物 73.1g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○揚げ鶏の甘辛和え ○サゴシの甘辛生姜煮  ○冬瓜のオイスター煮 ○大根の青のり酢味噌和え ○こんにゃく金平 ○金時豆 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 446kcal たんぱく質 21.9g 脂質 24.0g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 3.4g</p>
5/7 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉の甘辛煮 ○白飯 ○お魚がんも煮 ○キャベツとひじきのゆかり和え ○ほうれん草のお浸し 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・牛肉・さば・大豆・豚肉・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 515Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.9g 炭水化物 73.8g 食塩相当量 2.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ミックスフライのオーロラソース  ○豆腐ハンバーグのなめ茸あん ○タツリタン ○白菜としめじの中華炒め ○わらびのお浸し○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・かに・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 441Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 26.7g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 3.2g</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。



弁当コースは佐賀県の「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。