

コープさがお弁当宅配

5/10(月)～5/14(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



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

肥満には主に皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満があり、健康診断では、へそ周りの腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上は内臓脂肪型肥満と判定されます。皮下脂肪型肥満はへそ周りをつまみ、しっかりたるみがつかめる状態です。どちらの肥満型でも健康上問題が出てきやすくなりますので、食事療法や運動で少しずつ改善していきましょう。

彩食八菜コース

	彩食八菜コース	
5/10 (月)	○赤魚の照焼 ○キャベツメンチカツのオーロラソース ○豚肉のお好み炒め ○揚げじゃが芋の味噌煮 ○蓮根と人参のごま甘酢和え ○チンゲン菜と小海老の塩炒め ○高野豆腐の中華煮 ○くわいのナッツサラダ	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・えび・かに・カシューナッツ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・アーモンド エネルギー・栄養価 熱量 457Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 25.5g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 3.7g
5/11 (火)	○牛肉ときのこの中華炒め ○サンマの甘酢煮 骨 ○大根と豚肉の塩麹煮 ○白麻婆豆腐 新 和風ペンネ ○キャベツのごま和え ○里芋のたらこ煮 ○小松菜のおかか和え	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 エネルギー・栄養価 熱量 494Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 26.9g 炭水化物 43.1g 食塩相当量 4.0g
5/12 (水)	○豚肉の甘辛煮 ○カレイの唐揚げ ○ごぼうと鶏肉のごま煮 ○カリフラワーの玉子サラダ ○大根と人参の酢味噌和え ○蓮根のツナ和え ○なすと小粒がんもの煮びたし ○野沢菜ともやしの炒め物	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 エネルギー・栄養価 熱量 489Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 26.7g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 4.3g
5/13 (木)	○チキン南蛮 ○焼鮭 骨 ○南瓜のクリーム煮 ○わかめと春雨のおろし和え ○インゲンとコーンのバター炒め ○大根の梅なめ茸和え ○ピーマンとじゃこ炒め ○中華セロリ	アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 エネルギー・栄養価 熱量 508Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 31.1g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 4.0g
5/14 (金)	○黒毛和牛メンチカツカレー 郷 浦上そば ○里芋の塩麹煮 ○春雨の中華炒め ○ベーコンとキャベツのケチャップ煮 ○切干大根と昆布の和え物 ○厚揚げのコチジャン煮 ○ほうれん草の青じそドレ和え	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 エネルギー・栄養価 熱量 523Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 30.7g 炭水化物 49.5g 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。

5/10 (月) ~ 5/14 (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	
5/10 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ○タラの煮付 ○白飯(梅干入) ○豚肉のお好み炒め ○蓮根のゴママヨサラダ 郷大豆のぎすけ煮 	<p>アレルギー表示 小麦・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 486Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 10.9g 炭水化物 73.0g 食塩相当量 2.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉としめじのバター醤油 ○サゴシの南蛮あん 骨 ○筍のじゃこ炒め ○玉葱の梅かつお和え ○チンゲン菜のオイスター炒め○くわいのナッツサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・カシューナッツ・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・アーモンド</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 379Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 19.9g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 2.8g</p>
5/11 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ○牛肉の生姜炒め ○白飯 ○キャベツとさつま揚げのごま油炒め 新和風ペンネ ○高野豆腐の煮物 	<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 450Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.7g 炭水化物 71.9g 食塩相当量 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サバの甘辛生姜煮 ○鶏煮と炊合せ ○大根のそぼろ煮 ○ポテたまサラダ ○キャベツのごま和え○胡瓜の酢の物 	<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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 370kcal たんぱく質 19.0g 脂質 23.4g 炭水化物 23.7g 食塩相当量 2.7g</p>
5/12 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ○鶏肉としめじのバター醤油 ○梅ゆかりご飯 ○小判がんも煮 ○おからと胡瓜のマヨサラダ ○野沢菜ともやしの炒め物 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・鶏肉・りんご</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 497Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 16.2g 炭水化物 69.1g 食塩相当量 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○豚肉と野菜のごましゃぶ風 ○お魚バーグ煮と蓮根のツナ和え ○南瓜のクリーム煮 新大根とめかぶの酢の物 ○京風カレー豆腐○ほうれん草の青じそ和え 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・いか・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 358Kcal たんぱく質 13.4g 脂質 22.6g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 3.4g</p>
5/13 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ○大根と豚肉の角煮 ○白飯 ○カレイの唐揚げ ○中華セロリ ○人参のしりしり 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 480Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 11.2g 炭水化物 71.9g 食塩相当量 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○サワラのゆうあん焼 ○酢鶏 ○ポトフ風 ○わかめと玉葱のたらこ和え ○卵の花 ○ピーマンとじゃこ炒め 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 384kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.1g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 3.5g</p>
5/14 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ○サゴシの甘辛生姜煮 骨 ○かしわご飯 ○チキンカツ ○春雨の中華炒め ○さつま芋と南瓜のサラダ 	<p>アレルギー表示 小麦・乳成分・卵・かに・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 541Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.4g 炭水化物 75.8g 食塩相当量 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ビーフシチュー ○サンマの塩焼 骨 ○ごぼうと鶏肉のごま煮 ○タアサイと揚げの煮びたし ○ベーコンとキャベツのケチャップ煮○大根の黒酢味噌和え 	<p>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</p> <p>エネルギー・栄養価 熱量 363Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 20.0g 炭水化物 26.7g 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。