コープあいちの夕食宅配・献立表

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります》

※ごはんには、愛知県、埼玉県、岐阜県のお米を使用しています。

おかずコース 献立	ｱﾚﾙｹﾞﾝ	栄養表示		お弁当コース 献立	ｱﾚﾙｹﾞﾝ	栄養表示
		カロリー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g カルシウム mg 塩分 g	3月20日（月）			カロリー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g カルシウム mg 塩分 g
南瓜のとろーりチーズコロッケ チキンステーキ 枝豆とコーンつまみ揚げ マカロニのケチャップソテー きぬさやの卵とじ 人参とベーコンのサラダ れんこん炒め煮 ブロッコリーのおかか和え	卵、乳、小麦 卵、乳、小麦 小麦 卵、乳 卵、乳 小麦	カロリー 436 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 25 g 炭水化物 35.2 g カルシウム 77 mg 塩分 3.6 g	3月21日（火）	南瓜のとろーりチーズコロッケ チキンステーキ マカロニのケチャップソテー 人参とベーコンのサラダ れんこん炒め煮 ブロッコリーのおかか和え ごはん	卵、乳、小麦 卵、乳、小麦 小麦 卵、乳 小麦	カロリー 551 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 81.1 g カルシウム 64 mg 塩分 3 g
アジフライ ※おろしソース カットコーン プチトマト 生野菜 豆腐のゴマサラダ こんにゃく炒め煮 ニラ玉 昆布と生姜の佃煮	小麦 卵、小麦 卵、乳	カロリー 348 kcal たんぱく質 13 g 脂質 14.6 g 炭水化物 24.9 g カルシウム 70.5 mg 塩分 2.5 g	3月22日（水）	アジフライ ※ソース プチトマト 生野菜 豆腐のゴマサラダ 豚の角煮 昆布と生姜の佃煮 ごはん（香ばし菜飯）	小麦 卵、小麦 卵、乳、小麦 小麦	カロリー 457 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 8.8 g 炭水化物 68.5 g カルシウム 46 mg 塩分 2.5 g
チキン南蛮風 生野菜 炊き合わせ （厚揚げ、じゃが芋、インゲン） 豚バラと青梗菜の炒め物 さつま芋とりんごの甘煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	卵、乳、小麦 乳 乳	カロリー 445 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 37.9 g 炭水化物 40.7 g カルシウム 36 mg 塩分 2.6 g	3月23日（木）	チキン南蛮風 生野菜 炊き合わせ （厚揚げ、じゃが芋、インゲン） 豚バラと青梗菜の炒め物 ブロッコリーと人参のおかか和え ごはん	卵、乳、小麦 乳	カロリー 549 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 27.9 g 炭水化物 80.6 g カルシウム 28 mg 塩分 2.1 g
サバの味噌煮 厚焼き玉子 ひじきと大根の煮物 卯の花 菜の花のからし和え 南瓜と枝豆の黒ゴマバター炒め コーンと竹輪の塩昆布和え	小麦 卵、乳、小麦 卵、乳、小麦、かに 乳 小麦	カロリー 401 kcal たんぱく質 18 g 脂質 19 g 炭水化物 38 g カルシウム 105 mg 塩分 2.8 g	3月24日（金）	さんまの生姜煮 厚焼き玉子 ひじきと大根の煮物 菜の花のからし和え 卯の花 コーンと竹輪の塩昆布和え ごはん	小麦 卵、乳、小麦 卵、乳、小麦、かに 小麦	カロリー 518 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.3 g 炭水化物 81.8 g カルシウム 174 mg 塩分 2.6 g

★商品は冷蔵庫で保管ください。

★当日の２２時までにお召し上がりください。

【お弁当・おかずをレンジで温める場合】

カップのサラダや小袋は取り出します。

容器ごと1分３０秒ほど（500W）温めてください。

※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。

週平均	
カロリー	408 kcal
たんぱく質	17.0 g
脂質	24.1 g
炭水化物	34.7 g
カルシウム	72 mg
塩分	2.9 g

★ 翌週分の注文変更や休止は、毎週火曜１７時３０分までにご連絡ください。

＜専用フリーダイヤル＞

0120－400－502

受付時間：10時～17時30分

（土曜・日曜・祝日はお休み）

週平均	
カロリー	519 kcal
たんぱく質	16.6 g
脂質	16.9 g
炭水化物	78.0 g
カルシウム	78 mg
塩分	2.6 g

★容器は次の配達時に回収致します。半透明のトレーは、処分をお願いします。