



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			お弁当コース			
献立	アレルギー	栄養表示	献立	アレルギー	栄養表示	
デミグラスハンバーグ 付け合わせ (ポーチドエッグ風/インゲン/人参グラッセ) マッシュポテト ブロッコリーのチーズサラダ マカロニケチャップ ぜんまいの五目煮 ごま昆布佃煮	小麦 玉子、乳 小麦 小麦	カロリー 355 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 40.7 g カルシウム 75 mg 塩分 3.8 g	5月14日 (月)	デミグラスハンバーグ 付け合わせ (ポーチドエッグ風/インゲン) マッシュポテト ブロッコリーのチーズサラダ ぜんまいの五目煮 ごま昆布佃煮 ごはん	小麦 玉子、乳 小麦	カロリー 478 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 79.1 g カルシウム 76 mg 塩分 2.5 g
メバチまぐろ竜田揚げ NEW かに玉天津 小粒がんものホイコーロー NEW じゃが芋の中華炒め もやしサラダ 鮭と葉大根の佃煮	小麦 玉子、小麦 えび、かに 小麦	カロリー 336 kcal たんぱく質 15 g 脂質 21.7 g 炭水化物 30.3 g カルシウム 76 mg 塩分 2.3 g	5月15日 (火)	メバチまぐろ竜田揚げ NEW かに玉天津 小粒がんものホイコーロー NEW もやしサラダ 鮭と葉大根の佃煮 チンゲン菜とベーコンの炒飯 NEW	小麦 玉子、小麦 えび、かに 小麦 卵、乳	カロリー 518 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 26.9 g 炭水化物 76.8 g カルシウム 74 mg 塩分 3.1 g
玉子サラダの包み揚げ たれ付き肉団子 小魚と大豆の甘辛炒め わかめと豆腐のサラダ キャベツ炒め 生野菜 椎茸とツナの佃煮	卵、乳、小麦 卵、乳、小麦 小麦 卵、乳、小麦、かに	カロリー 372 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 24.1 g 炭水化物 32.3 g カルシウム 68 mg 塩分 2.5 g	5月16日 (水)	玉子サラダの包み揚げ たれ付き肉団子 小魚と大豆の甘辛炒め わかめと豆腐のサラダ 生野菜 椎茸とツナの佃煮 ごはん	卵、乳、小麦 卵、乳、小麦 小麦 卵、乳、小麦、かに	カロリー 558 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 21 g 炭水化物 82.4 g カルシウム 53 mg 塩分 1.9 g
国産いわしの生姜煮 NEW 野菜のすり身天  じゃが芋の煮物 三色生酢 金平ごぼう 豚ニラ炒め 南瓜バター ブロッコリーのおかか和え	小麦 卵 卵、乳 乳	カロリー 333 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 9.8 g 炭水化物 39.9 g カルシウム 108 mg 塩分 2.2 g	5月17日 (木)	国産いわしの生姜煮 NEW 野菜のすり身天 三色生酢 金平ごぼう 豚ニラ炒め 南瓜バター ごはん	小麦 卵 卵、乳 乳	カロリー 496 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 80.3 g カルシウム 96 mg 塩分 1.8 g
チキンとチーズの大葉巻き ※しば漬けドレッシング NEW ひき肉入りオムレツ 5種の豆サラダ 炊き合わせ (南瓜/こんにやく/がんも) 人参炒め 生野菜 椎茸の佃煮	卵、乳、小麦 小麦 卵、乳、小麦 卵、乳	カロリー 369 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 36.7 g カルシウム 135 mg 塩分 3 g	5月18日 (金)	チキンとチーズの大葉巻き ※しば漬けドレッシング NEW 5種の豆サラダ 炊き合わせ (南瓜/こんにやく) 生野菜 椎茸の佃煮 ごはん	卵、乳、小麦 小麦 卵、乳	カロリー 578 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 89.3 g カルシウム 132 mg 塩分 2.3 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 353 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 36.0 g カルシウム 92 mg 塩分 2.8 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 526 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.1 g 炭水化物 81.6 g カルシウム 86 mg 塩分 2.3 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。