



# 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	
ハムカツ（雑穀入りトマトソース） チーズオムレツ 菜の花の白和え 蓮根の炒め煮 じゃが芋の醤油バター炒め 五目豆 さつま芋の甘煮	卵、乳、小麦 卵、乳、小麦 小麦 乳 小麦	カロリー 427 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 48.2 g カルシウム 180 mg 塩分 4 g	1月15日（月）	ハムカツ（雑穀入りトマトソース） ふんわり星オムレツ 菜の花の白和え 蓮根の炒め煮 五目豆 じゃが芋の醤油バター炒め ごはん	卵、乳、小麦 卵 小麦 小麦 乳	カロリー 540 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 86.6 g カルシウム 101 mg 塩分 3 g
さばのみぞれ煮 海老と野菜の包み蒸し 小松菜とちくわの煮浸し 若竹炒め マカロニサラダ もやし炒め 黒花豆	小麦 卵、小麦、えび 小麦 小麦	カロリー 386 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23.1 g 炭水化物 25 g カルシウム 113 mg 塩分 2.8 g	1月16日（火）	さばのみぞれ煮 海老と野菜の包み蒸し 小松菜とちくわの煮浸し マカロニサラダ もやし炒め 黒花豆 ごはん	小麦 卵、小麦、えび 小麦 小麦	カロリー 558 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 75.6 g カルシウム 100 mg 塩分 2.4 g
豆腐ハンバーグの香味ソースがけ 若鶏の唐揚げ おでん風煮 （牡丹ちくわ/大根/こんにやく） 厚揚げとひき肉の味噌炒め さつま芋の胡麻和え 生野菜 ブロッコリーのおかか和え	卵、小麦 卵、乳、小麦 卵、乳、小麦、えび、かに	カロリー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 27.4 g 炭水化物 42.2 g カルシウム 75 mg 塩分 3.1 g	1月17日（水）	豆腐ハンバーグの香味ソースがけ 若鶏の唐揚げ 厚揚げとひき肉の味噌炒め さつま芋の胡麻和え 生野菜 ブロッコリーのおかか和え ごはん	卵、小麦 卵、乳、小麦 卵、乳、小麦 卵、乳、小麦 小麦	カロリー 551 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 26.1 g 炭水化物 91.1 g カルシウム 72 mg 塩分 2.5 g
かれいロールの南蛮風 南瓜と野菜の豆腐揚げ 白菜の煮浸し 中華焼きそば ポテトサラダ 蓮根のそぼろ炒め煮 スナップえんどう 昆布と生姜の佃煮	小麦 卵、小麦 小麦 小麦 小麦	カロリー 406 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 24 g 炭水化物 41.7 g カルシウム 78 mg 塩分 3.4 g	1月18日（木）	かれいロールの南蛮風 南瓜と野菜の豆腐揚げ 中華焼きそば ポテトサラダ 蓮根のそぼろ炒め煮 昆布と生姜の佃煮 ごはん	小麦 卵、小麦 小麦 小麦 小麦	カロリー 533 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 86.6 g カルシウム 48 mg 塩分 2.7 g
ポーク焼売 ※たれ 野菜春巻き ほうれん草のおから煮 胡瓜のしらす和え 大根と豚肉炒め 梅かまぼこ 生野菜 沢庵	卵、小麦、えび、かに 小麦 小麦 小麦 卵、小麦	カロリー 426 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 26.1 g 炭水化物 28.2 g カルシウム 72 mg 塩分 3.6 g	1月19日（金）	ポーク焼売 ※たれ 野菜春巻き ほうれん草のおから煮 胡瓜のしらす和え 梅かまぼこ 生野菜 沢庵 ごはん	卵、小麦、えび、かに 小麦 小麦 小麦 卵、小麦	カロリー 569 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 20.8 g 炭水化物 85 g カルシウム 89 mg 塩分 2.9 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。	<b>週平均</b> カロリー 423 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 23.9 g 炭水化物 37.1 g カルシウム 104 mg 塩分 3.4 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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>&lt;専用フリーダイヤル&gt;</b>  <b>0120-400-502</b>  <b>受付時間：10時～17時30分</b>  <b>（土曜・日曜・祝日はお休み）</b> </div> ★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。	<b>週平均</b> カロリー 550 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.9 g 炭水化物 85.0 g カルシウム 82 mg 塩分 2.7 g			