



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
ふっくら白身フライ 星のオムレツ ※タルタルソース 鶏と大根の煮物 さつま芋と蓮根の甘酢炒め ほうれん草のマカロニソテー コールスローサラダ 昆布と生姜の佃煮	小麦	カロリー 384 kcal	3月12日(月) ミニメンチカツ ※タルタルソース 星のオムレツ 鶏と大根の煮物 ほうれん草のマカロニソテー コールスローサラダ 昆布と生姜の佃煮 ごはん	卵、乳、小麦	カロリー 549 kcal
	卵	たんぱく質 15.9 g		卵	たんぱく質 13.6 g
		脂質 27.3 g		小麦	脂質 21.2 g
	小麦	炭水化物 27.8 g		小麦	炭水化物 78.1 g
	小麦	カルシウム 61 mg		卵、小麦	カルシウム 62 mg
	塩分 3.7 g		塩分 2.7 g		
天ぷら ※抹茶塩 キハダマグロの大葉のせ・南瓜天 海鮮蓮根挟み揚げ・野菜かきあげ すき焼き風うどん 厚揚げとチンゲン菜の煮浸し 五目白和え ブロッコリーと人参のゴマ和え	小麦	カロリー 448 kcal	3月13日(火) 天ぷら キハダマグロの大葉のせ・南瓜天 海鮮蓮根挟み揚げ すき焼き風うどん 厚揚げとチンゲン菜の煮浸し 五目白和え ブロッコリーと人参のゴマ和え ごはん	小麦	カロリー 563 kcal
	卵、小麦	たんぱく質 12.2 g		卵、小麦	たんぱく質 15.1 g
	小麦	脂質 22.7 g		小麦	脂質 12.2 g
	小麦	炭水化物 48.4 g		小麦	炭水化物 96.4 g
	小麦	カルシウム 110 mg		小麦	カルシウム 124 mg
	塩分 2.9 g		塩分 2.2 g		
チーズオムレツ グリルハンバーグ ハートのマッシュポテト (雑穀入りトマトソース) 牛蒡の土佐煮 人参と水菜サラダ 大豆とひじきの煮物 カスタードプチケーキ	卵、乳、小麦	カロリー 389 kcal	3月14日(水) グリルハンバーグ ハートのマッシュポテト チーズ入り卵ロール (雑穀入りトマトソース) 大豆とひじきの煮物 人参と水菜サラダ 筍ごはん  カスタードプチケーキ	小麦	カロリー 510 kcal
	小麦	たんぱく質 12.8 g		小麦	たんぱく質 14 g
	小麦	脂質 20.8 g		卵、乳	脂質 15.4 g
	小麦	炭水化物 37.8 g		小麦	炭水化物 77.6 g
	卵、乳、小麦	カルシウム 148 mg		卵、乳、小麦	カルシウム 87 mg
	塩分 2.4 g		塩分 2.3 g		
サバの味噌煮 南瓜煮 ぜんまいとはんぺんの炒め煮 オクラと豆腐のサラダ 肉じゃが 野菜炒め  沢庵	小麦	カロリー 340 kcal	3月15日(木) サバの味噌煮 ぜんまいとはんぺんの炒め煮 オクラと豆腐のサラダ 野菜炒め 沢庵 ごはん	小麦	カロリー 503 kcal
		たんぱく質 14.2 g		小麦	たんぱく質 15.6 g
	小麦	脂質 15.4 g		小麦	脂質 14.5 g
	小麦	炭水化物 37 g			炭水化物 75.7 g
		カルシウム 84 mg			カルシウム 78 mg
	塩分 3.1 g		塩分 2.4 g		
豆腐ハンバーグの香味ソースがけ チキンとチーズの大葉巻き とうもろこしの香ばし揚げ 菜の花と玉子の春色スパゲティ 里芋のそぼろ煮 人参マヨサラダ 生野菜 椎茸の佃煮	卵、小麦	カロリー 400 kcal	3月16日(金) 豆腐ハンバーグの香味ソースがけ チキンとチーズの大葉巻き 里芋のそぼろ煮  人参マヨサラダ 生野菜 椎茸の佃煮 ごはん	卵、小麦	カロリー 566 kcal
	卵、乳、小麦	たんぱく質 12.4 g		卵、乳、小麦	たんぱく質 14.3 g
	卵、小麦	脂質 23.7 g		小麦	脂質 19.6 g
	卵、乳、小麦	炭水化物 30.8 g		小麦	炭水化物 80.1 g
	小麦	カルシウム 44 mg			カルシウム 46 mg
	塩分 2.6 g		塩分 2 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		★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) ★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。	週平均	
	カロリー 392 kcal			カロリー 538 kcal	
	たんぱく質 13.5 g			たんぱく質 14.5 g	
	脂質 22.0 g			脂質 16.6 g	
	炭水化物 36.4 g			炭水化物 81.6 g	
カルシウム 89 mg		カルシウム 79 mg			
塩分 2.9 g		塩分 2.3 g			