



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	
炭火焼き鶏つくね 野菜入り揚げ豆腐（おろしソース） 牛蒡と挽肉のピリ辛炒め 6種の野菜入りスパゲティ イカとブロッコリーのバジル炒め コールスローサラダ 椎茸の佃煮	卵、小麦 小麦 小麦 卵、乳、小麦 卵、乳、かに	カロリー 367 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 23.6 g 炭水化物 28.6 g カルシウム 67 mg 塩分 2.7 g	6月4日 (月)	炭火焼き鶏つくね 野菜入り揚げ豆腐（おろしソース） 牛蒡と挽肉のピリ辛炒め 6種の野菜入りスパゲティ コールスローサラダ 椎茸の佃煮 ごはん	卵、小麦 小麦 小麦 卵、乳、小麦 卵、乳、かに	カロリー 551 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 78.3 g カルシウム 60 mg 塩分 2.1 g
メバチまぐろの竜田揚げ 海老にらオムレツ 餃子フライ（ピリ辛南蛮ソース） 春雨サラダ じゃが芋の中華炒め 炒り豆腐 生野菜 人参と昆布の佃煮	小麦 卵、乳、小麦、えび 小麦 卵、小麦 卵、乳	カロリー 379 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 34.6 g カルシウム 46 mg 塩分 2.3 g	6月5日 (火)	メバチまぐろの竜田揚げ 海老にらオムレツ 春雨サラダ じゃが芋の中華炒め 生野菜 人参と昆布の佃煮 ごはん（赤かぶ青菜）	小麦 卵、乳、小麦、えび 卵、小麦 卵、乳、小麦 乳	カロリー 532 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 83.7 g カルシウム 38 mg 塩分 2.6 g
チキンステーキ※わさびソース イカリングフライ NEW 人参とベーコンのレモンサラダ 蓮根の炒り煮 肉じゃが 生野菜 ブロッコリーのおかか和え	卵、乳、小麦 小麦 卵、乳、小麦	カロリー 344 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 29.9 g カルシウム 50 mg 塩分 2.9 g	6月6日 (水)	チキンステーキ※わさびソース イカリングフライ NEW 人参とベーコンのレモンサラダ 蓮根の炒り煮 生野菜 ブロッコリーのおかか和え ごはん	卵、乳、小麦 小麦 卵、乳、小麦	カロリー 467 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.2 g 炭水化物 75.7 g カルシウム 49 mg 塩分 2.2 g
まぐろカツ（卵とじ） かに風味磯辺天ぷら 素焼き南瓜 厚揚げのホイコーロー インゲンと人参のオイスター炒め もやしと蒲鉾の和え物 スナップえんどう 椎茸と葉大根の佃煮	卵、乳、小麦 卵、小麦、かに 卵、乳、小麦	カロリー 406 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.6 g 炭水化物 33.3 g カルシウム 70 mg 塩分 2.4 g	6月7日 (木)	まぐろカツ（卵とじ） かに風味磯辺天ぷら 素焼き南瓜 インゲンと人参のオイスター炒め もやしと蒲鉾の和え物 椎茸と葉大根の佃煮 ごはん	卵、乳、小麦 卵、小麦、かに 卵、乳、小麦	カロリー 534 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15 g 炭水化物 81.3 g カルシウム 63 mg 塩分 2.5 g
揚げもち（醤油味） NEW チキンのゴマ衣揚げ 野菜とワカメの焼き物 鶏肉とさつまいもの甘酢炒め オクラと胡瓜の昆布和え ひじき煮/あやめ蒲鉾 NEW 大根の炒め煮 沢庵	小麦 卵、乳、小麦 小麦 小麦 卵、小麦	カロリー 419 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 49.1 g カルシウム 118 mg 塩分 3.2 g	6月8日 (金)	揚げもち（醤油味） NEW チキンのゴマ衣揚げ 野菜とワカメの焼き物 鶏肉とさつまいもの甘酢炒め オクラと胡瓜の昆布和え ひじき煮 沢庵 ごはん	小麦 卵、乳、小麦、ごま 小麦 小麦	カロリー 575 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.9 g 炭水化物 95.3 g カルシウム 92 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 383 kcal
たんぱく質 16.2 g
脂質 20.0 g
炭水化物 35.1 g
カルシウム 70 mg
塩分 2.7 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 532 kcal
たんぱく質 14.6 g
脂質 15.4 g
炭水化物 82.9 g
カルシウム 60 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。