



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 (インゲン ポーチドエッグ風) ナポリタン マッシュポテト 厚揚げと小松菜炒め ブロッコリー玉子サラダ ツナと昆布の佃煮	小麦	カロリー 333 kcal	デミグラスハンバーグ 付け合わせ (インゲン ポーチドエッグ風) マッシュポテト 厚揚げと小松菜炒め ブロッコリー玉子サラダ ツナと昆布の佃煮 ごはん	小麦	カロリー 512 kcal
	卵・乳	たんばく質 13.8 g		卵・乳	たんばく質 15.8 g
	小麦	脂質 15 g		卵・乳・小麦	脂質 14.2 g
	卵・乳・小麦	炭水化物 36.4 g		小麦	炭水化物 79 g
	小麦	カルシウム 88 mg		卵・乳・小麦	カルシウム 93 mg
		塩分 3.5 g			塩分 2.6 g
かに玉天津 (甘酢あん) 有頭海老の唐揚げ たらの唐揚げ 豆腐のゴマサラダ 肉じゃが 竹の子炒め煮 スナッフえんどう 鮭と葉大根の佃煮	卵・小麦 えび・かに	カロリー 360 kcal	かに玉天津 (甘酢あん) 有頭海老の唐揚げ たらの唐揚げ 豆腐のゴマサラダ 肉じゃが 鮭と葉大根の佃煮 ごはん (昆布ごま)	卵・小麦 えび・かに	カロリー 532 kcal
	乳・小麦・えび	たんばく質 17.4 g		乳・小麦・えび	たんばく質 17.4 g
	小麦	脂質 25.7 g		小麦	脂質 20.8 g
	卵・小麦	炭水化物 31.9 g		卵・小麦	炭水化物 79.8 g
		カルシウム 79 mg			カルシウム 82 mg
		塩分 2.9 g			塩分 2.3 g
炭火焼き鶏つくね とろーりチーズの南瓜フライ とうもろこしの香ばし揚げ 白菜と鮭の和え物 こんにゃくピリ辛炒め ブロッコリーのバジル炒め インゲンのそぼろ煮 黒花豆	卵・乳・小麦	カロリー 404 kcal	炭火焼き鶏つくね とうもろこしの香ばし揚げ 白菜と鮭の和え物 こんにゃくピリ辛炒め ブロッコリーのバジル炒め 黒花豆 ごはん	卵・乳・小麦	カロリー 496 kcal
	卵・乳・小麦	たんばく質 15.6 g		卵・小麦	たんばく質 15.9 g
	卵・小麦	脂質 21.2 g		小麦	脂質 12.4 g
	小麦	炭水化物 40.5 g		小麦	炭水化物 80.5 g
		カルシウム 90 mg			カルシウム 71 mg
		塩分 3.5 g			塩分 2.3 g
サバの竜田揚げ (おろしソース) オクラとワカメの和え物 きんぴらごぼう ニラ玉子炒め 里芋の味噌煮 ゴマ昆布とちくわ和え	小麦	カロリー 452 kcal	サバの竜田揚げ (おろしソース) 豚肉と蓮根の挟み揚げ オクラとワカメの和え物 きんぴらごぼう ニラ玉子炒め ゴマ昆布とちくわ和え ごはん	小麦	カロリー 579 kcal
	小麦	たんばく質 19.5 g		卵・小麦	たんばく質 16.7 g
	卵・乳・かに	脂質 25.1 g		小麦	脂質 19.7 g
	卵・乳・かに	炭水化物 30.6 g		卵・乳・かに	炭水化物 82.8 g
	小麦	カルシウム 80 mg		小麦	カルシウム 70 mg
		塩分 2.8 g			塩分 2.6 g
ひき肉入りオムレツ ささみチーズカツ※わさびソース 黒酢入り酢豚 もやしのナムル和え 大根とがんもの煮物 生野菜 ブロッコリーと人参おかか和え	卵・乳・小麦	カロリー 407 kcal	ささみチーズカツ※わさびソース 黒酢入り酢豚 もやしのナムル和え 生野菜 ブロッコリーと人参おかか和え ごはん	乳・小麦	カロリー 544 kcal
	乳・小麦	たんばく質 16.5 g		卵・乳・小麦	たんばく質 16.3 g
	卵・乳・小麦	脂質 61.5 g		小麦	脂質 55.8 g
	小麦	炭水化物 36 g			炭水化物 80.8 g
		カルシウム 79 mg			カルシウム 66 mg
		塩分 4 g			塩分 3.2 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。			★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 391 kcal たんばく質 16.6 g 脂質 29.7 g 炭水化物 35.1 g カルシウム 83 mg 塩分 3.3 g			週平均 カロリー 533 kcal たんばく質 16.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 80.6 g カルシウム 76 mg 塩分 2.6 g		