



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
10月22日(月) ポーク焼売※からし しそ巻き棒餃子 麻婆茄子 野菜炒め じゃが芋ソテー 人参サラダ 椎茸の佃煮	小麦	カロリー 352 kcal	10月22日(月) ポーク焼売※からし しそ巻き棒餃子 麻婆茄子 野菜炒め 人参サラダ 椎茸の佃煮 ごはん	小麦	カロリー 498 kcal
	卵・乳・小麦	たんぱく質 13.9 g		卵・乳・小麦	たんぱく質 13.4 g
	乳・小麦	脂質 19.9 g		乳・小麦	脂質 14.6 g
	乳	炭水化物 36.6 g		小麦	炭水化物 82.5 g
	小麦	カルシウム 75 mg		小麦	カルシウム 57 mg
	小麦	塩分 3 g		小麦	塩分 2 g
10月23日(火) ふっくら白身フライ ※野菜おろしソース さつま芋と栗のサラダ こんにゃく炒め煮 卵の花 生野菜 ブロccoliの黒ゴマ和え	小麦	カロリー 337 kcal	10月23日(火) ふっくら白身フライ ※野菜おろしソース さつま芋と栗のサラダ こんにゃく炒め煮 生野菜 ブロccoliの黒ゴマ和え ごはん	小麦	カロリー 460 kcal
	小麦	たんぱく質 12.8 g		小麦	たんぱく質 11 g
	卵・乳・小麦	脂質 13.6 g		卵・乳・小麦	脂質 8.7 g
	小麦	炭水化物 33 g		小麦	炭水化物 83.6 g
				カルシウム 86 mg	
		塩分 2.7 g		塩分 1.8 g	
10月24日(水) ひき肉入りオムレツ チキンとチーズの大葉巻き ※減塩ソース マカロニサラダ さつま芋けんぴ インゲンのオイスター炒め 生野菜 ちくわと人参のおかか煮	卵・乳・小麦	カロリー 431 kcal	10月24日(水) ひき肉入りオムレツ チキンとチーズの大葉巻き ※減塩ソース マカロニサラダ インゲンのオイスター炒め 生野菜 ちくわと人参のおかか煮 ごはん	卵・乳・小麦	カロリー 529 kcal
	卵・乳・小麦	たんぱく質 15.8 g		卵・乳・小麦	たんぱく質 15.5 g
	乳・小麦	脂質 23 g		乳・小麦	脂質 17.5 g
		炭水化物 41.3 g			炭水化物 76.4 g
		カルシウム 149 mg			カルシウム 99 mg
		塩分 2.5 g		塩分 1.6 g	
10月25日(木) 赤魚の衣揚げ※大根おろし 野菜かき揚げ 南瓜天 あんかけ焼きそば ほうれん草のゴマ和え じゃが芋中華炒め ゴマ昆布とちくわ和え	小麦	カロリー 397 kcal	10月25日(木) 野菜かき揚げ※大根おろし 南瓜天 かに風味磯辺天ぷら ほうれん草のゴマ和え じゃが芋中華炒め ゴマ昆布とちくわ和え ごはん	小麦	カロリー 580 kcal
	小麦	たんぱく質 12.2 g		小麦	たんぱく質 11.4 g
	小麦	脂質 23 g		卵・小麦・かに	脂質 22.9 g
	小麦	炭水化物 36 g		卵・乳・小麦	炭水化物 85.7 g
	卵・乳・小麦	カルシウム 70 mg		卵・乳・小麦	カルシウム 93 mg
	小麦	塩分 3.2 g		小麦	塩分 2.4 g
10月26日(金) 甘エビ入りクリームコロッケ ハムステーキ (雑穀入りトマトカレーソース) 明太ポテトサラダ 牛蒡と挽肉のピリ辛炒め ほうれん草の平麺パスタ 昆布と生姜の佃煮	乳・小麦・えび	カロリー 418 kcal	10月26日(金) 甘エビ入りクリームコロッケ (雑穀入りトマトカレーソース) 明太ポテトサラダ 牛蒡と挽肉のピリ辛炒め ほうれん草の平麺パスタ 昆布と生姜の佃煮 ごはん	乳・小麦・えび	カロリー 569 kcal
	小麦	たんぱく質 13.1 g		小麦	たんぱく質 12.9 g
	小麦	脂質 23.7 g		卵・乳・小麦	脂質 18.5 g
	卵・乳・小麦	炭水化物 46.3 g		小麦	炭水化物 93.7 g
		カルシウム 83 mg		卵・乳・小麦	カルシウム 71 mg
	小麦	塩分 4.1 g		小麦	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 387 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 38.6 g カルシウム 93 mg 塩分 3.1 g			週平均 カロリー 527 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g カルシウム 76 mg 塩分 2.2 g		