

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	
野菜入り揚げ豆腐 鶏団子（香味だれ） もやしの青じそサラダ 肉じゃが こんにゃくの胡麻炒め ポイルブロッコリー カットコーン さくら漬け	小麦 乳・小麦 小麦 小麦	カロリー 330 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 17.5 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 4.3 g	5月29日（月）	野菜入り揚げ豆腐 鶏団子（香味だれ） もやしの青じそサラダ 肉じゃが ポイルブロッコリー さくら漬け ごはん	小麦 乳・小麦 小麦 小麦	カロリー 526 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 3.5 g
ごちそうたらカツ イカリングフライ （貝だくさんタルタルソース） 雑穀入りカリフラワーサラダ チリコンカン れんこんきんぴら 生野菜・オクラ 金山寺みそ（カップ）	小麦 小麦 卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	カロリー 625 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 20.3 g 炭水化物 33.8 g 食塩相当量 2.7 g	5月30日（火）	ごちそうたらカツ イカリングフライ （貝だくさんタルタルソース） 雑穀入りカリフラワーサラダ 卵の花 生野菜・オクラ 金山寺みそ（カップ） ごはん	小麦 小麦 卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦	カロリー 628 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 2.3 g
甘辛ささみフライ 国産にらまんじゅう 厚焼き玉子 ひじきとあさりの炒め煮 鶏とマカロニのデミソース煮 ジャーマンポテサラ 人参ソテー 青かっぱ	卵・小麦 小麦 卵・小麦 小麦 小麦 乳	カロリー 441 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 24.7 g 炭水化物 39.1 g 食塩相当量 3.5 g	5月31日（水）	甘辛ささみフライ 国産にらまんじゅう ひじきとあさりの炒め煮 鶏とマカロニのデミソース煮 ジャーマンポテサラ 青かっぱ ごはん	卵・小麦 小麦 小麦 小麦 乳	カロリー 633 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 88.9 g 食塩相当量 2.9 g
国産いわしの生姜煮 野菜肉巻き 枝豆がんも 茄子のバジル炒め 胡瓜とワカメの酢の物 里芋の味噌煮 福神漬け	小麦 小麦 小麦 卵・乳・小麦 卵・乳 小麦	カロリー 279 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 3.1 g	6月1日（木）	国産いわしの生姜煮 枝豆がんも 胡瓜とワカメの酢の物 里芋の味噌煮 厚焼き玉子 こんにゃく煮 福神漬け ごはん	小麦 小麦 卵・乳 卵・小麦 小麦 小麦	カロリー 456 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 2.5 g
焼き餃子 ※餃子のたれ 野菜春巻き キャベツのカレーマヨサラダ 牛肉とチンゲン菜のチャプチェ コーンソテー 生野菜 胡麻だんご	小麦 小麦・えび 小麦 小麦	カロリー 461 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 24.6 g 炭水化物 48.4 g 食塩相当量 3.9 g	6月2日（金）	焼き餃子 ※餃子のたれ 野菜春巻き キャベツのカレーマヨサラダ 牛肉とチンゲン菜のチャプチェ 生野菜 胡麻だんご ごはん	小麦 小麦・えび 小麦 小麦	カロリー 620 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 21 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 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。	週平均 カロリー 427 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 3.5 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。 <b>&lt;専用フリーダイヤル&gt;</b> <b>0120-400-502</b> 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 573 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物 84.3 g 食塩相当量 2.8 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。						



# 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、主に愛知県・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
<b>鹿児島県産かんぱちハンバーグ</b> (大根おろしソース) ふわふわはんぺんのチーズ焼き レモン風味のささみフライ 南瓜と鶏肉ソテー 白菜のゆかり和え 厚揚げと挽肉の味噌炒め あさりしぐれ煮	乳・小麦	カロリー 327 kcal	<b>鹿児島県産かんぱちハンバーグ</b> (大根おろしソース) レモン風味のささみフライ 南瓜と鶏肉ソテー 白菜のゆかり和え 厚揚げと挽肉の味噌炒め あさりしぐれ煮 ごはん	乳・小麦	カロリー 528 kcal
	小麦	蛋白質 18.5 g		小麦	蛋白質 19.1 g
	卵・乳・小麦	脂質 14.8 g		小麦	脂質 13.7 g
	小麦	炭水化物 30.6 g		小麦	炭水化物 80.5 g
	小麦	食塩相当量 3.6 g		小麦	食塩相当量 3 g
	小麦			小麦	
<b>柔らか味噌ヒレカツ</b> たけのこ焼売 インゲンの和風サラダ かぶの煮物 肉野菜炒め 生野菜 一口ニシン昆布巻き	卵・乳・小麦	カロリー 364 kcal	<b>柔らか味噌ヒレカツ</b> たけのこ焼売 インゲンの和風サラダ 肉野菜炒め 生野菜 一口ニシン昆布巻き 彩り混ぜご飯	卵・乳・小麦	カロリー 480 kcal
	乳・小麦	蛋白質 15.4 g		乳・小麦	蛋白質 15.2 g
	卵・乳・小麦	脂質 20.1 g		卵・乳・小麦	脂質 15.2 g
	小麦	炭水化物 31.1 g		小麦	炭水化物 69.2 g
	小麦	食塩相当量 3 g		小麦	食塩相当量 2.5 g
	小麦			小麦	
<b>サーモンフライ ※ソース</b> ふんわり星オムレツ トマトスパゲティ さつまいもの煮物 胡瓜のサラダ 生野菜 黒花豆	卵・小麦	カロリー 371 kcal	<b>かに風味グラタンフライ</b> ふんわり星オムレツ ※ソース さつまいもの煮物 胡瓜のサラダ 生野菜 黒花豆 ごはん	卵・乳 小麦・かに	カロリー 503 kcal
	卵	蛋白質 13.7 g		卵	蛋白質 10.4 g
	小麦	脂質 15.2 g		小麦	脂質 10.7 g
	小麦	炭水化物 45.9 g		小麦	炭水化物 90 g
	卵	食塩相当量 2.9 g		卵	食塩相当量 2.4 g
	卵			卵	
<b>炭火焼き鳥風</b> れんが亭コロッケ 野菜のマリネ風 カリフラワーのバジル炒め 香ばし塩焼きそば つみれいわし スナップえんどう つぼ漬け	乳・小麦	カロリー 376 kcal	<b>炭火焼き鳥風</b> れんが亭コロッケ 野菜のマリネ風 カリフラワーのバジル炒め 香ばし塩焼きそば スナップえんどう つぼ漬け ごはん	乳・小麦	カロリー 538 kcal
	乳・小麦	蛋白質 16.6 g		乳・小麦	蛋白質 14.1 g
	卵・乳	脂質 18.5 g		卵・乳	脂質 14.9 g
	乳・小麦	炭水化物 36.7 g		乳・小麦	炭水化物 86.1 g
	小麦	食塩相当量 3.3 g		小麦	食塩相当量 2.7 g
	小麦			小麦	
<b>タラの唐揚げ (スイートチリソース)</b> 花型とうふ ゴーヤチャンプルー 山菜の炒め煮 ポテトサラダ 竹の子とワカメの煮物 大根漬け	乳・小麦	カロリー 375 kcal	<b>タラの唐揚げ (スイートチリソース)</b> 花型とうふ ゴーヤチャンプルー 山菜の炒め煮 ポテトサラダ 大根漬け ごはん	乳・小麦	カロリー 544 kcal
	乳・小麦	蛋白質 14.1 g		乳・小麦	蛋白質 13.8 g
	卵・乳・小麦	脂質 22.5 g		卵・乳・小麦	脂質 18.6 g
	小麦	炭水化物 30.1 g		小麦	炭水化物 78.4 g
	卵・乳・小麦	食塩相当量 3.1 g		卵・乳・小麦	食塩相当量 2.5 g
	小麦			小麦	
<b>★商品は冷蔵庫で保管ください。</b> <b>★当日の22時までにお召し上がりください。</b> 【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>		<b>★翌週分の注文変更や休止は、</b> <b>毎週火曜17時30分までにご連絡ください。</b> <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> (土曜・日曜・祝日はお休み) <b>★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>	<b>週平均</b>	
	カロリー 363 kcal			カロリー 519 kcal	
	蛋白質 15.7 g			蛋白質 14.5 g	
	脂質 18.2 g			脂質 14.6 g	
	炭水化物 34.9 g			炭水化物 80.8 g	
	食塩相当量 3.2 g			食塩相当量 2.6 g	