

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					
炭火焼き鳥風 カレーコロッケ 筍と豚肉の味噌炒め ひじきの白和え がんも煮 生野菜 椎茸と小エビの佃煮	乳・小麦 乳・小麦  小麦 小麦  小麦・えび	カロリー 294 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.4 g	12月15日(月)	炭火焼き鳥風 カレーコロッケ 筍と豚肉の味噌炒め ひじきの白和え 生野菜 椎茸と小エビの佃煮 ごはん	乳・小麦 乳・小麦  小麦 小麦・えび	カロリー 458 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 79.1 g 食塩相当量 1.9 g				
野菜肉巻きフライ 完熟トマトソースのピザロール 竹輪の玉子とし グラタン風 ブロッコリーサラダ 生野菜 鮭と葉大根の佃煮	小麦 乳・小麦 卵・乳・小麦 乳・小麦 卵・乳 小麦	カロリー 331 kcal 蛋白質 13 g 脂質 17.5 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.8 g		12月16日(火)	野菜肉巻きフライ 完熟トマトソースのピザロール 竹輪の玉子とし グラタン風 生野菜 鮭と葉大根の佃煮 ごはん	小麦 乳・小麦 卵・乳・小麦 乳・小麦 小麦	カロリー 539 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 15 g 炭水化物 83 g 食塩相当量 2.9 g			
極上エビカツ（タルタルソース） オムレツ イカリングフライ 白菜と厚揚げのうま煮 蓮根カレーソテー 枝豆コーンサラダ 生野菜 刻みたくあん	卵・乳 小麦・えび 卵 小麦 小麦 小麦	カロリー 317 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 16 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.7 g			12月17日(水)	極上エビカツ（タルタルソース） オムレツ 白菜と厚揚げのうま煮 枝豆コーンサラダ 生野菜 刻みたくあん ごはん	卵・乳 小麦・えび 卵 小麦 小麦	カロリー 490 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 77.8 g 食塩相当量 2.4 g		
ピーマン肉詰めフライ チキンピカタ風 チーズかまぼこ 大根マヨサラダ きんぴらごぼう 南瓜のいとし煮 マカロニケチャップ しば漬け	卵・小麦 卵・小麦 卵・乳・小麦 卵・乳 小麦 小麦 小麦	カロリー 410 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 46.2 g 食塩相当量 4 g				12月18日(木)	ピーマン肉詰めフライ チキンピカタ風 大根マヨサラダ 南瓜のいとし煮 マカロニケチャップ しば漬け ごはん	卵・小麦 卵・小麦 卵・乳 小麦 小麦	カロリー 588 kcal 蛋白質 13 g 脂質 17.9 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 3.2 g	
さば竜田揚げ（甘酢あん） 彩り焼売 揚げ餃子 玉子焼き マーボー春雨 オクラのおかか和え ボイルもやし 椎茸と生姜の佃煮	小麦 小麦 乳・小麦 卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦	カロリー 376 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 2.7 g					12月19日(金)	さば竜田揚げ（甘酢あん） 彩り焼売 マーボー春雨 オクラのおかか和え ボイルもやし 椎茸と生姜の佃煮 ごはん	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	カロリー 544 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 13.5 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 2.3 g
★商品は冷蔵庫で保管ください。		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。		週平均
★当日の22時までにお召し上がりください。		カロリー 346 kcal						<div>&lt;専用フリーダイヤル&gt; 0120-400-502 受付時間：10時～17時30分 (土曜・日曜・祝日はお休み)</div>		カロリー 524 kcal
【お弁当・おかずをレンジで温める場合】		蛋白質 14.1 g	蛋白質 14.7 g							
カップのサラダや小袋は取り出します。蓋をはずして		脂質 17.2 g	脂質 13.8 g							
容器ごと1分30秒ほど（500W）温めてください。		炭水化物 35.5 g	炭水化物 84.2 g							
※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。		食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.5 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・山形県・秋田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
豆腐ハンバーグ 大判肉包み ころころメンチカツ 柚子香りこんにゃく 切干大根煮 生野菜 青かっぱ	小麦 乳・小麦 卵・乳・小麦 小麦 小麦	カロリー 283 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.9 g	豆腐ハンバーグ 揚げ餃子 柚子香りこんにゃく 切干大根煮 生野菜 青かっぱ ごはん	小麦 乳・小麦 小麦 小麦	カロリー 415 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 9.1 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 2.2 g
鶏の唐揚げ チヂミ 春雨サラダ 卵の花 ごぼうの甘辛煮 生野菜 黒花豆	小麦 卵・小麦 小麦 乳・小麦 小麦	カロリー 327 kcal 蛋白質 11 g 脂質 14.8 g 炭水化物 37.4 g 食塩相当量 2.7 g	鶏の唐揚げ チヂミ 春雨サラダ ごぼうの甘辛煮 生野菜 黒花豆 ごはん	小麦 卵・小麦 小麦 小麦	カロリー 489 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 1.8 g
もみの木ハンバーグ ふんわり星オムレツ チキンリング ※ケチャップ コーンフライ マカロニサラダ 南瓜の和え物 ショコラプチケーキ	卵 小麦 乳・小麦 卵・小麦 卵・乳・小麦	カロリー 491 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 30.1 g 炭水化物 39 g 食塩相当量 2.3 g 	もみの木ハンバーグ ふんわり星オムレツ ※ケチャップ マカロニサラダ 南瓜の和え物 スナップえんどう ショコラプチケーキ ごはん	卵 卵・小麦 卵・乳・小麦	カロリー 614 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 21.5 g 炭水化物 86.2 g 食塩相当量 1.9 g 
ヒレカツ ※味噌 野菜天 ポテトサラダ 青菜のお浸し ひじき煮 生野菜 さくら漬け	卵・乳・小麦 卵 卵 小麦 小麦	カロリー 352 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 3.1 g	ヒレカツ ※味噌 野菜天 ポテトサラダ ひじき煮 生野菜 さくら漬け ごはん	卵・乳・小麦 卵 卵 小麦	カロリー 506 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 82 g 食塩相当量 2.5 g
肉焼売 ※からし 春巻き ナムルサラダ 昆布豆 生野菜 ザーサイ ゴマ団子	卵・小麦 小麦・えび 小麦 小麦 小麦	カロリー 404 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 44.6 g 食塩相当量 3 g	肉焼売 ※からし 春巻き ナムルサラダ 昆布豆 生野菜 ザーサイ ごはん	卵・小麦 小麦・えび 小麦 小麦 小麦	カロリー 553 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 17.3 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 2.7 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。蓋をはずして 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＞ <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）  ★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 371 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 19.7 g 炭水化物 36.3 g 食塩相当量 2.8 g		
			週平均 カロリー 515 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 81.8 g 食塩相当量 2.2 g		