



コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表<2017年10月度版>

翌週のメニュー変更・中止等は、配達前週の火曜日18時までにご連絡下さい。

10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)
【出汁炊き豆ご飯】(245kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【トーフステーキ】【白菜とほうれん草和え】	【鶏チリソース】【きくらげの玉子とじ】	【太刀魚煮】【オーロラソース添えコロッケ】	【親子カツとじ】	【サバの竜田揚げと野菜】【大根菜の和え物】
【カレーの煮つけ】	【角天と高野豆腐の煮物】	【カレービーフン】	【がんもの彩あんかけ】	【ハンバーグ彩野菜ソースかけ】
【じゃがコーンカレーマヨ】	【ホウレンソウの梅和え】	【青菜とカニカマ和え】	【もやしとシーチキンの酢の物】	【南瓜の煮物】
【きんぴらたけのこ】おかずC	【春雨サラダ】おかずC	【豆腐の中華煮】オカズC	【大根の梅肉和え】おかずC	【ごぼうサラダ】おかずC
(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む
熱量 267 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 293 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 23.1 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 274 Kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 13.0 g 炭水化物 27.8 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 342 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.4 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 295 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.9 g
10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)
【白飯】	【白飯】	【鮭ごはん】(246kcal)	【白飯】	【白飯】
【肉団子の甘酢炒め】【高野としらすの玉子とじ】	【太刀魚のかば焼き風】【白菜のお浸し】	【牛すき焼き】【小松菜とメンマの和え物】	【チキンカツ】【かぼちゃとがんもの煮物】	【鶏の唐揚げ】【ミックスベジタブルサラダ】
【冬瓜と南瓜そぼろあんかけ】	【サツマイモの煮物】	【豆腐チャンプル】	【ホキの煮つけ】	【串なし田楽】
【蓮根とわかめの酢の物】	【ナポリタン】	【マカロニカレー風味サラダ】おかずC	【わかめ煮】	【ほうれん草のからしあえ】
【チンゲン菜の和え物】おかずC	【玉葱スライスポン酢和え】オカズC	【パプリカ和風マリネ】おかずC	【菜の花とえのきの人参和え】	【卵の花】おかずC
(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む
熱量 340 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 35.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 250 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 253 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 319 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.6 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 346 Kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.5 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 3.3 g
10/16(月)	10/17(火)	10/18(水)	10/19(木)	10/20(金)
【白飯】	【梅ご飯】(238kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【白身魚のビーフソースかけ】	【照り焼きハンバーグ】	【イカカツ】【小松菜と椎茸の煮浸し】	【カレーおでん】	【オムレツのホワイトソースかけ】【ブリ大根煮】
【豆腐とひき肉生姜餡かけ】	【高野豆腐の玉子とじ】	【メルルーサの煮つけ】	【小松菜の玉子とじ】	【大根菜とちくわの煮物】
【ワケギの酢味噌かけ】	【白菜と塩昆布サラダ】	【里芋の煮物】	【水菜のお浸し】	【ソーセージトマト煮込み】おかずC
【チャプチェ】おかずC	【インゲンのピリ辛和え】おかずC	【パンパンジーサラダ】(オカズC)	【キャベツとわかめのごま酢和え】おかずC	【人参の昆布和え】おかずC
(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む
熱量 283 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 358 Kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 37.1 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 279 Kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 250 Kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 19.1 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 252 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.4 g
10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【きのこご飯】(255kcal)	【白飯】
【鶏もも生姜天ぷら】【グリーンピースの玉子とじ】	【タラの幽庵焼き】【小松菜の煮浸し】	【おろしトンカツ】	【豚肉スライス焼き】【グリーンピースの玉子とじ】	【エビカツハヤシソースかけ】
【かぼちゃのカレーそぼろ煮】	【麻婆春雨】	【切干大根と小松菜の煮物】	【メバルの煮つけ】	【和風あんかけスパゲティ】
【切干大根とほうれん草の和え物】	【冬瓜の煮物】	【なすとパプリカの和風マリネ】	【カリフラワーの酢の物】	【水菜のカラフルお浸し】
【ナス田楽】(おかずC)	【マカロニサラダ】おかずC	【もやし塩昆布ナムル】	【白菜とオクラの和え物】おかずC	【大根と山菜の酢の物】おかずC
(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む	(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む
熱量 340 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 252 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 6.5 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 299 Kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 16.7 g 炭水化物 27.1 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 254 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 294 Kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 38.5 g 食塩相当量 3.5 g

- ◆栄養成分値はおかずコースを表示しています。ご飯付コースは（ご飯140g 235kcal）が上記に追加されます。なお、成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合がありますので、目安の数値としてお考え下さい。
- ◆アレルギー表示は、原材料または原材料の一部に含まれます。◆お米は国産米を使用しています。
- ◆お届け後は冷蔵庫で保管し、当日午後9時までにお召し上がり下さい。お召し上げの際には蓋を取って電子レンジ（500W）で約1分～1分半程度温めてください。
- ◆電子レンジでの温め過ぎにご注意下さい。魚介類・卵などの食材は加熱時間によって破裂の恐れがありますのでご注意ください。
- ◆原料入荷の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。ご了承下さい。
- ◆表記の（オカズC）（ごはんC）のついたメニューは、それぞれ、おかずコース、ご飯付コースのみのメニューとなります。

お願い

メニュー変更、中止などの変更は、配達前週の火曜日までに下記フリーコールまでご連絡ください。
火曜日を過ぎますと、次週の変更が出来なくなります。変更期日を過ぎた変更及び週内での変更につきましては、代金をお支払い頂くことになります。ご了承ください。

お問い合わせは、専用フリーコールへ

フリーコール

0120-4884-16

受付時間 月～金（9：00～18：00）