



# コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表 ＜2017年11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。

10/30(月)	10/31(火)	11/1(水)	11/2(木)	11/3(金)
【ちらし寿司】(309kcal) 【みちカツソースかけ】【ほうれん草の昆布お浸し】	【白飯】 【白身フライ】【小松菜とあさりの煮びたし】	【白飯】 【野菜の生姜煮】【油淋鶏】	【白飯】 【ミートソースかけハンバーグ】【ほうれん草の和え物】	【白飯】 【エビカツ梅タルタル】【野菜玉子炒め】
【サバのみりん焼き】 【がんも煮】	【豚肉のケチャップ炒め】 【枝豆と豆腐炒め】	【赤魚の煮つけ】 【大根の酢の物】	【ゴーヤチャンプル】 【オクラ梅和え】	【スケソウタラと青菜・えのきの煮つけ】 【小松菜と椎茸の煮浸し】
【豚ともやし胡麻生姜和え】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【南瓜のそぼろ煮】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【ポテトサラダ】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【ふきの土佐煮】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【刻み昆布煮】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>
熱量 355 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 271 Kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 329 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 258 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.0 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 257 Kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 3.3 g
11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)
【白飯】 【アジのみりん焼き】 【むらさき芋コロッケ】 【キャベツの酢の物】 【白菜とオクラ和え】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【豆腐ハンバーグ照り焼きソース】 【厚揚げとなすの煮物】 【チンゲン菜のゴマ和え】 【もやしの酢の物】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【天ぷら盛り合わせ】 【にゅう麺】 【大根菜と白菜の和え物】 【茄子とえのきの煮びたし】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【牛すき焼き風煮】 【温野菜明太マヨ味】 【紅白なます】 【青菜とひじきの和え物】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【ゆかりご飯】(238kcal) 【オムレツミートソースかけ】【大豆とひじき煮】 【メバルの煮つけ】 【山菜と春雨の酢の物】 【キャベツとツナのマヨサラダ】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>
熱量 257 Kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 294 Kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 14.3 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 3.2 g	熱量 346 Kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 44.4 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 254 Kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 269 Kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.7 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.2 g
11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)
【白飯】 【大根カレーそぼろ煮】【白菜の胡麻和え】 【すり身天と南瓜の煮物】 【揚げ焼売】 【なすの甘味噌炒め】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	おほかご飯(255kcal) 【ピーマン肉詰めフライ】【かまぼこの玉子とじ】 【ブリの味噌煮】 【インゲン胡麻マヨサラダ】 【切干大根と大豆の煮物】 <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【豚肉のスタミナ焼き】【目玉焼きフライ】 【大豆とひじき煮】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【小松菜とメンマの和え物】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【親子カツとじ】【大根菜の和え物】 【ホキの西京漬け焼き】 【きんぴらこんにやく】 【わかめ煮】 <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【トコロイの天ぷら】【ほうれん草と高野の煮物】 【うどん】 【オクラなめたけ】 【南瓜のパター煮】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>
熱量 292 Kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 15.3 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 318 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 332 Kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 270 Kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 13.7 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 341 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 47.6 g 食塩相当量 2.2 g
11/20(月)	11/21(火)	11/22(水)	11/23(木)	11/24(金)
【白飯】 【アジの梅しそフライ】【小松菜ときのこの玉子とじ】 【大根とさつま芋の煮物】 【酢ごぼう】 【ちくわなポリタン】 <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【牛鍋風】【玉子炒め】 【ナポリタンスパゲティ】 【エビ入りまんじゅう】 【人参ナムル】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【わかめご飯】(253kcal) 【クリームカニコロッケ】【大豆トマト煮込み】 【メルルーサのホワイトソース煮】 【冬瓜のそぼろ煮】 【明太ポテトサラダ】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【お煮しめ】 【イカフライ】 【グリーンピースの玉子とじ】 【キャベツのごま酢和え】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【牛肉野菜炒め】【マカロニカレー味サラダ】 【シルバーのパン粉焼き】 【菜の花のいり卵あえ】 【玉ねぎとえのきサラダ】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>
熱量 305 Kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 251 Kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 9.9 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 276 Kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 15.3 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 262 Kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 298 Kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.0 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.3 g
11/27(月)	11/28(火)	11/29(水)	11/30(木)	12/1(金)
【白飯】 【麻婆春雨】 【餅巾着の煮物】 【玉子と枝豆のあんかけ豆腐】 【きんぴらごぼう】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【豚すき焼き】 【タラと野菜の煮付け】 【ほうれん草の和え物】 【フロッキーのカニかまあんかけ】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【チキンカツマトハシソースかけ】【里芋の煮物】 【白菜のクリーム煮】 【切干大根の和え物】 【ほうれん草の昆布お浸し】 <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【鮭ご飯】(246kcal) 【オムそば】 【肉じゃが】 【わかめとメンマのサラダ】 【小松菜の酢味噌和え】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	【白飯】 【サバの唐揚げ】【山菜と春雨サラダ】 【かぼちゃのカレーそぼろ煮】 【卵の花】 【ナスのおろし柚子あんかけ】おかずC <small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>
熱量 294 Kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 266 Kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.7 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 275 Kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 3.4 g	熱量 283 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 299 Kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 3.0 g

- ◆栄養成分値はおかずコースを表示しています。ご飯付きコースは（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。お召し上がり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。

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18時までにご連絡ください。火曜日18時を過ぎますと、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となります。ご了承ください。

お問合せは、専用フリーコールへ



# 0120-4884-16

受付時間 月～金（9：00～18：00） 土日・GW・お盆・年末年始はお休みとなります。