



# コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表<2017年12月度版>

年末・年始の予定は表をご確認下さい。

12/4(月)	12/5(火)	12/6(水)	12/7(木)	12/8(金)
【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】(238kcal)	【白飯】	【白飯】
【牛すき焼き風煮】	【白身魚南蛮漬け】【大根カレーそぼろあんかけ】	【豚しゃぶ】	【チキンカツ玉子とじ】	【牛鍋風】【大根の煮物】
【温野菜明太マヨ味】	【白菜の胡麻和え】	【ナポリタンスパゲティ】	【メルルーサの煮つけ】	【豆腐の煮物】
【紅白なます】	【厚揚げの煮物】	【カニカマとカリフラワーの酢の物】	【ほうれん草の和え物】	【マカロニサラダ】
【青菜とひじきの和え物】おかずC	【スパゲティサラダ】おかずC	【こんにやくきんぴら】	【枝豆入りポテトサラダ】おかずC	【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>				
熱量 279 Kcal	熱量 275 Kcal	熱量 282 Kcal	熱量 270 Kcal	熱量 282 Kcal
たんぱく質 10.8 g	たんぱく質 11.9 g	たんぱく質 10.3 g	たんぱく質 15.2 g	たんぱく質 11.8 g
脂質 15.2 g	脂質 12.4 g	脂質 18.9 g	脂質 13.6 g	脂質 15.4 g
炭水化物 24.2 g	炭水化物 28.1 g	炭水化物 17.2 g	炭水化物 20.2 g	炭水化物 24.3 g
食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.0 g
12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)
【白飯】	【わかめご飯】(253kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【親子煮】【サバの柚子あん】	【ポークカツミートソースのせ】	【イカ大葉フライ】【青菜スパゲティ】	【豚焼肉サラダ】	【麻婆春雨】
【カレー肉じゃが】	【豆腐と野菜の和風あんかけ煮】	【メバルの煮つけ】	【高野豆腐の煮物】	【アジの梅しそフライ】
【小松菜と平天の煮びたし】	【紅白なます】	【青菜ともやしの紅生姜和え】	【小松菜とメンマの和え物】	【里芋とわかめの煮物】
【マカロニツナサラダ】おかずC	【チンゲン菜の和え物】おかずC	【シューマイの甘酢炒め】	【ツナポテトサラダ】おかずC	【ほうれん草としめじのお浸し】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>				
熱量 297 Kcal	熱量 338 Kcal	熱量 317 Kcal	熱量 360 Kcal	熱量 268 Kcal
たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 13.0 g	たんぱく質 14.8 g	たんぱく質 12.6 g	たんぱく質 9.1 g
脂質 12.6 g	脂質 16.7 g	脂質 16.5 g	脂質 21.7 g	脂質 10.1 g
炭水化物 28.2 g	炭水化物 33.1 g	炭水化物 25.6 g	炭水化物 28.8 g	炭水化物 35.8 g
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.4 g
12/18(月)	12/19(火)	12/20(水)	12/21(木)	12/22(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【あさりご飯】(261kcal)
【天ぷら】	【タラin野菜カレー】	【鶏唐揚げのチリソース】【ホキの西京焼き】	【メンチカツ煮】【ホキの利休焼き】	【さしみフライオーロソースかけ】【春菊としらす和え】
【野菜の挽肉あんかけ】	【豆腐とごぼうの炒め物】	【栗かぼちゃコロッケ】	【白菜の煮物】	【白菜と豚肉のカレー炒め煮】
【ほうれん草の白和え】	【春雨とほぐし鶏のサラダ】	【大根田楽】	【梅ごぼう】	【ふきのゴマ煮】
【インゲンとツナのみそマヨ和え】おかずC	【菜の花のお浸し】おかずC	【れんこん梅酢和え】おかずC	【切干大根のツナポン酢和え】おかずC	【冬瓜のそぼろ煮】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>				
熱量 348 Kcal	熱量 336 Kcal	熱量 317 Kcal	熱量 339 Kcal	熱量 271 Kcal
たんぱく質 14.6 g	たんぱく質 16.1 g	たんぱく質 14.0 g	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質 10.7 g
脂質 15.3 g	脂質 15.7 g	脂質 13.3 g	脂質 14.0 g	脂質 16.0 g
炭水化物 37.5 g	炭水化物 31.4 g	炭水化物 34.0 g	炭水化物 34.8 g	炭水化物 21.0 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.2 g
12/25(月)	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)
【ちらし寿司】(308kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【星形男爵コロッケ】【小松菜の和え物】	【中華風野菜炒め】	【ブリ大根煮】	【照り焼きハンバーグ】	【田楽】
【五目しんじょとなすの煮物】	【煮物】【小松菜の煮浸し】	【メンチカツ】【キャベツの甘酢和え】	【青菜と厚揚げの煮物】	【あんかけエビカツ】
【ひじきサラダ】	【きくらげの玉子とじ】	【豆腐ハンバーグ野菜庵かけ】	【ゴーヤチャンプル】	【ほうれん草の煮浸し】
【大豆クリーム煮】おかずC	【メンマごはんC】【昆布豆】おかずC	【若竹煮】おかずC	【白菜の和え物】	【春雨の酢の物】
<small>(卵)(乳成分)(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>				
熱量 273 Kcal	熱量 272 Kcal	熱量 357 Kcal	熱量 335 Kcal	熱量 251 Kcal
たんぱく質 9.0 g	たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 15.9 g	たんぱく質 19.2 g	たんぱく質 8.6 g
脂質 13.4 g	脂質 13.9 g	脂質 18.7 g	脂質 13.0 g	脂質 9.8 g
炭水化物 30.1 g	炭水化物 20.1 g	炭水化物 30.4 g	炭水化物 34.9 g	炭水化物 31.9 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.1 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。
- ◆表記の(オカズC)(ゴハン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。



12/4より、お弁当を封している白帯が「茶帯」に変更になります。変更理由は、「①接着部分強化されます」「②手で破りやすくなります」今後ご利用よろしくお願ひ致します。

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)