



コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表<2018年2月度版>

2/5(月)	2/6(火)	2/7(水)	2/8(木)	2/9(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】(238kcal)
【チキンマカロニグラタン風】	【カレーコロッケ】【小松菜ときのこの玉子とじ】	【みずかつソースかけ】【ほうれん草の昆布お浸し】	【牛すき焼き風煮】	【エビカツ梅タルタル】【野菜玉子炒め】
【ホキの煮つけ】	【大根とさつま芋の煮物】	【サバのみりん焼き】	【温野菜明太マヨ味】	【スケソウタラと青菜・えのきの煮つけ】
【餅巾着煮】	【酢ごぼう】	【がんと煮】	【紅白なます】	【小松菜と椎茸の煮浸し】
【菜の花の和え物】	【ちくわナポリタン】	【豚ともやし胡麻生姜和え】(おかずC)	【青菜とひじきの和え物】(おかずC)	【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>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>
熱量 301 Kcal	熱量 317 Kcal	熱量 355 Kcal	熱量 313 Kcal	熱量 259 Kcal
たんぱく質 15.5 g	たんぱく質 14.0 g	たんぱく質 26.2 g	たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 12.8 g
脂質 12.6 g	脂質 16.4 g	脂質 20.6 g	脂質 6.7 g	脂質 12.4 g
炭水化物 30.3 g	炭水化物 27.7 g	炭水化物 23.8 g	炭水化物 31.6 g	炭水化物 21.5 g
食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.2 g
2/12(月)	2/13(火)	2/14(水)	2/15(木)	2/16(金)
【白飯】	【高菜ご飯】(222kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【おろしハンバーグ】	【白菜とツナの煮物】【エビ天・さつま芋天】	【豚肉のスタミナ焼き】【目玉焼きフライ】	【大アジの西京漬け焼き】	【野菜の生姜煮】【油淋鶏】
【切干大根と小松菜の煮物】	【にゅうめん】	【大豆とひじき煮】	【親子カツとじ】【大根菜の和え物】	【赤魚の煮つけ】
【なすと三色ピーマンの和風マリネ】	【チンゲン菜の和え物】	【春雨とほぐし鶏の酢の物】	【きんぴらこんにやく】	【大根の酢の物】
【もやし塩昆布ナムル】	【カニ風味ポン酢】(おかずC)	【小松菜とメンマの和え物】(おかずC)	【南瓜のバター煮】(おかずC)	【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>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>
熱量 360 Kcal	熱量 319 Kcal	熱量 333 Kcal	熱量 331 Kcal	熱量 331 Kcal
たんぱく質 11.8 g	たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 10.9 g	たんぱく質 17.2 g	たんぱく質 11.8 g
脂質 12.5 g	脂質 9.9 g	脂質 22.0 g	脂質 15.9 g	脂質 18.0 g
炭水化物 30.8 g	炭水化物 43.4 g	炭水化物 22.6 g	炭水化物 27.9 g	炭水化物 29.9 g
食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.2 g
2/19(月)	2/20(火)	2/21(水)	2/22(木)	2/23(金)
【白飯】	【白飯】	【きのこご飯】(263kcal)	【白飯】	【白飯】
【白身魚の天ぷら入りカレー】	【チキンカツマトハシルソースかけ】【里芋の煮物】	【お煮しめ】	【オムレツの焼きそば添え】	【太刀魚煮】【ソース添えローストカツ】
【豆腐とごぼうの炒め物】	【白菜のクリーム煮】	【白身フライタルタルソース】	【肉じゃが】	【カレービーフン】
【春雨とほぐし鶏のサラダ】	【切干大根の和え物】	【グリーンピースの玉子とじ】	【わかめとメンマのサラダ】	【青菜とカニカマ和え】
【菜の花のお浸し】(おかずC)	【ほうれん草の昆布お浸し】	【キャベツのごま酢和え】(おかずC)	【小松菜の酢味噌和え】(おかずC)	【豆腐の中華煮】(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>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>
熱量 336 Kcal	熱量 266 Kcal	熱量 269 Kcal	熱量 317 Kcal	熱量 275 Kcal
たんぱく質 16.1 g	たんぱく質 10.1 g	たんぱく質 10.1 g	たんぱく質 10.9 g	たんぱく質 10.2 g
脂質 15.7 g	脂質 12.8 g	脂質 13.4 g	脂質 11.6 g	脂質 13.0 g
炭水化物 31.4 g	炭水化物 27.3 g	炭水化物 27.0 g	炭水化物 40.7 g	炭水化物 27.9 g
食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.0 g
2/26(月)	2/27(火)	2/28(水)	3/1(木)	3/2(金)
【わかめご飯】(253kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【ポークカツミートソースのせ】	【野菜コロッケ】【大豆トマト煮込み】	【大根カレーそば煮】【白菜の胡麻和え】	【醤油味のイカカツ】【かまぼこの玉子とじ】	【肉豆腐】
【豆腐と野菜の和風あんかけ煮】	【メルルーサのホワイトソース煮】	【すり身天と南瓜の煮物】	【プリの照り焼き】	【チンゲン菜と卵の中華炒め】
【紅白なます】	【甘辛ゴボウ】	【揚げ焼売】	【インゲンの胡麻マヨサラダ】	【ツナサラダ】
【チンゲン菜の和え物】(おかずC)	【明太ポテトサラダ】(おかずC)	【なすの甘味噌炒め】(おかずC)	【切干大根と大豆の煮物】	【ふきのゴマ煮】(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>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>	<small>(卵)乳成分(小麦)(魚介類)を原材料の一部に含む</small>
熱量 339 Kcal	熱量 284 Kcal	熱量 290 Kcal	熱量 293 Kcal	熱量 288 Kcal
たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 11.8 g	たんぱく質 8.4 g	たんぱく質 14.5 g	たんぱく質 12.9 g
脂質 16.8 g	脂質 14.6 g	脂質 15.3 g	脂質 16.4 g	脂質 17.8 g
炭水化物 33.1 g	炭水化物 26.5 g	炭水化物 30.1 g	炭水化物 20.8 g	炭水化物 17.9 g
食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.1 g
お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の21時までにお召上がり下さい。		食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承下さい。		
容器は直接火にかけず、電子レンジで500W、1分30秒程度温めて下さい。		お米は国産米であり、約140gです。熱量(カロリー)は140gあたり235kcalです。		
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後することがあります。		栄養成分値はおかずのみの成分値です。ごはん付きは週・月平均をご覧下さい。		

お知らせ メニュー変更、中止などの変更は、配達前週火曜日18時までに下記フリーコールまでご連絡下さい。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につきましては、代金をお支払頂くこととなります。ご了承下さい。

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)