



コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表 ＜2018年6月度版＞

6/4(月)	6/5(火)	6/6(水)	6/7(木)	6/8(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【あさりご飯】(261kcal)★デザート
【牛すき玉子とじ風】	【豚しゃぶ】	【唐揚げ】【ミックスベジタブルサラダ】	【白身魚南蛮漬け】【野菜の胡麻和え】	【ハンバーグ野菜ソースかけ】【小松菜の煮浸し】
【温野菜明太マヨ味】	【ナポリタンスパゲティ】	【麻婆ナス】	【焼きビーフン】	【白菜と豚肉のカレー炒め煮】
【蓮根中華サラダ】	【カニカマとカリフラワーの酢の物】	【ほうれん草のからしあえ】	【厚揚げの煮物】	【人参の塩昆布和え】
【青菜とひじきの和え物】オカス℃	【こんにゃくきんぴら】オカス℃	【卵の花】オカス℃	【スパゲティサラダ】オカス℃	【カボチャのそぼろあん】オカス℃
熱量 251 Kcal	熱量 325 Kcal	熱量 289 Kcal	熱量 306 Kcal	熱量 258 Kcal
たんぱく質 8.4 g	たんぱく質 11.8 g	たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 11.7 g	たんぱく質 11.2 g
脂質 11.3 g	脂質 19.2 g	脂質 18.7 g	脂質 15.2 g	脂質 11.3 g
炭水化物 28.8 g	炭水化物 26.1 g	炭水化物 16.4 g	炭水化物 30.1 g	炭水化物 28.1 g
食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.2 g
6/11(月)	6/12(火)	6/13(水)	6/14(木)	6/15(金)
【白飯】	【白飯】	【彩り豆ご飯】	【白飯】	【白飯】
【おろしトンカツ】	【イカ大葉フライ】【大豆クリーム煮】	【トーフステーキ】【白菜と小松菜和え】	【エビカツハヤシソースかけ】	【オムレツミートソースかけ】【大豆とひじき煮】
【豆腐と野菜の和風あんかけ煮】	【ほうれん草の玉子とじ】	【カレーの煮つけ】	【和風あんかけスパゲティ】	【メバルの煮つけ】
【紅白なます】	【わかめの酢の物】	【がんも煮】	【水菜のサラダ】	【山菜と春雨の酢の物】
【チンゲン菜の和え物】オカス℃	【インゲンのピリ辛和え】オカス℃	【ナスのおろし柚子あんかけ】オカス℃	【大根とワカメの酢の物】オカス℃	【キャベツとツナのマヨサラダ】オカス℃
熱量 315 Kcal	熱量 266 Kcal	熱量 275 Kcal	熱量 281 Kcal	熱量 255 Kcal
たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 12.4 g	たんぱく質 7.7 g	たんぱく質 8.3 g	たんぱく質 13.0 g
脂質 17.7 g	脂質 15.0 g	脂質 15.9 g	脂質 13.0 g	脂質 11.3 g
炭水化物 27.0 g	炭水化物 20.8 g	炭水化物 24.6 g	炭水化物 32.9 g	炭水化物 24.7 g
食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.3 g
6/18(月)	6/19(火)	6/20(水)	6/21(木)	6/22(金)
【高菜ご飯】(222kcal)	【白飯】★デザート	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【天ぷら】	【魚フライ梅タルソース添】【春菊としらす和え】	【照り焼きハンバーグ】	【親子丼風】	【ローストンカツ】【高野豆腐の玉子とじ】
【豚肉の煮物】	【春雨の中華炒め】	【厚揚げとなすの煮物】	【白身魚のみりん焼き】	【切干大根と青菜の煮物】
【白菜と塩昆布サラダ】	【蓮根の煮物】	【チンゲン菜のゴマ和え物】	【ほうれん草の和え物】	【揚げじゃが芋のゆかり和え】
【玉葱のカニカマぼん酢和え】オカス℃	【ちくわナポリタン】オカス℃	【もやしの酢の物】オカス℃	【枝豆入りポテトサラダ】オカス℃	【ピーマン塩昆布炒め】オカス℃
熱量 313 Kcal	熱量 251 Kcal	熱量 327 Kcal	熱量 316 Kcal	熱量 310 Kcal
たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 8.2 g	たんぱく質 13.1 g	たんぱく質 18.1 g	たんぱく質 8.9 g
脂質 12.7 g	脂質 10.7 g	脂質 18.0 g	脂質 18.3 g	脂質 18.5 g
炭水化物 38.1 g	炭水化物 30.5 g	炭水化物 28.7 g	炭水化物 18.6 g	炭水化物 26.5 g
食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.8 g
6/25(月)	6/26(火)	6/27(水)	6/28(木)	6/29(金)
【白飯】★デザート	【うめ御飯】225kcal	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【エビマカロニグラタン風】	【目玉焼きフライ】【ほうれん草の和え物】	【牛鍋】	【大プリの塩焼き】【クリームコロッケ】	【豚すき焼き風】【ポテトのトマトソース添え】
【ホキの煮つけ】	【ナスの甘辛炒め】	【豆腐の煮物】	【梅酢レンコン】オカス℃	【夏野菜の煮物】
【餅巾着煮】	【もやしとシーチキンの酢の物】	【マカロニサラダ】	【チンゲン菜の和え物】	【春雨と野菜のゴマ油炒め】
【小松菜の和え物】オカス℃	【大豆トマト煮込み】オカス℃	【大根菜の昆布お浸し】オカス℃	【かまぼこの玉子とじ】オカス℃	【大根とじゃこのお浸し】オカス℃
熱量 268 Kcal	熱量 282 Kcal	熱量 280 Kcal	熱量 349 Kcal	熱量 306 Kcal
たんぱく質 14.6 g	たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 18.0 g	たんぱく質 9.2 g
脂質 7.2 g	脂質 17.3 g	脂質 17.4 g	脂質 19.7 g	脂質 17.2 g
炭水化物 35.0 g	炭水化物 20.7 g	炭水化物 19.8 g	炭水化物 23.2 g	炭水化物 27.8 g
食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.4 g

お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の21時までにお召し上がり下さい。 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。

本品製造工場では、卵、乳、落花生、小麦、エビ、カニ、そば等を含む製品を生産しています。

★デザート の表記は漬物ではなくデザートでのご提供となります。誤ってレンジにかけないよう、よろしくお願い致します。

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)