



コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表<2017年7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。

7/3(月)	7/4(火)	7/5(水)	7/6(木)	7/7(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【ちらし寿司】(321kcal)
【チキンカツゆず味噌だれ】【水菜のからしお浸し】	【サバの立田揚げと夏野菜】【大根菜の和え物】	【鶏と卵のチリソース】【きくらげの玉子とじ】	【かれの天ぷら和風だれ】【インゲン胡麻和え】	【天ぷら盛り合わせ】
【豆腐チャンプル】	【ハンバーグ彩野菜ソース】	【角天と高野豆腐の煮物】	【八宝菜風】	【七夕冷やしソーメン】
【白菜の梅マヨサラダ】	【南瓜の煮物】	【ホウレンソウの梅和え】	【じゃが芋とツナの煮物】	【大根菜と白菜の和え物】
【白滝の焼きそば風】おかずC	【ごぼうサラダ】おかずC	【もやしとシーチキンの酢の物】おかずC	【大根と山菜の酢の物】おかずC	【ブロッコリーとコーンのサラダ】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 288 Kcal	熱量 319 Kcal	熱量 276 Kcal	熱量 264 Kcal	熱量 352 Kcal
たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 16.4 g	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 13.4 g
脂質 15.2 g	脂質 15.0 g	脂質 13.9 g	脂質 11.2 g	脂質 13.8 g
炭水化物 26.7 g	炭水化物 28.8 g	炭水化物 18.3 g	炭水化物 28.4 g	炭水化物 42.7 g
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.0 g
7/10(月)	7/11(火)	7/12(水)	7/13(木)	7/14(金)
【白飯】	【白飯】	【梅ご飯】(238kcal)	【白飯】	【白飯】
【白身魚の南蛮漬け】【小松菜ナムル】	【デミグラスソースロールキャベツ】【アジの梅肉フライ】	【おでん】	【かぼちゃとがんもの煮物】【鶏の照り焼き】	【太刀魚煮】【オーロソース添えコロッケ】
【大根と牛肉の煮物】	【高野と菜の花の玉子とじ】	【メンチカツ煮】	【冷ややっこ】	【カレービーフン】
【春雨サラダ】	【切干大根の酢味噌和え】	【キャベツのごま酢和え】	【菜の花とえのきの人参和え】	【青菜とカニカマ和え】
【だし巻き卵】おかずC	【揚げ煮】おかずC	【水菜のお浸し】おかずC	【麩の甘煮】	【豆腐の中華煮】オカズ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 289 Kcal	熱量 251 Kcal	熱量 307 Kcal	熱量 368 Kcal	熱量 310 Kcal
たんぱく質 13.6 g	たんぱく質 11.5 g	たんぱく質 13.5 g	たんぱく質 22.6 g	たんぱく質 10.2 g
脂質 11.8 g	脂質 11.7 g	脂質 17.7 g	脂質 19.8 g	脂質 17.0 g
炭水化物 31.2 g	炭水化物 24.1 g	炭水化物 23.2 g	炭水化物 23.2 g	炭水化物 27.5 g
食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.9 g
7/17(月)	7/18(火)	7/19(水)	7/20(木)	7/21(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【筍ご飯】(245kcal)	【白飯】
【ゴーヤのかき揚げ】【メルサのみりん焼き】	【照り焼きハンバーグ】	【鶏の香味ソースかけ】【玉葱とグリーンピースの玉子とじ】	【おろしトンカツ】	【ホキの幽庵焼き】【小松菜とメンマの和え物】
【スタミナ炒め】	【ひじき煮】	【かぼちゃのカレーそぼろ煮】	【小松菜の玉子とじ】	【ソーメンチャンプル】
【大根菜とちくわの煮物】	【ミックスベジタブルサラダ】	【切干大根とほうれん草の和え物】	【マカロニカレー風味サラダ】	【ふきと油揚げ炒め煮】
【切干大根とオクラの酢の物】(オカズC)	【ちくわナポリタン】おかずC	【ナス田楽】(おかずC)	【茄子とえのきの煮びたし】おかずC	【ソーセージトマト煮込み】
(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 249 Kcal	熱量 354 Kcal	熱量 312 Kcal	熱量 338 Kcal	熱量 246 Kcal
たんぱく質 23.2 g	たんぱく質 17.4 g	たんぱく質 15.7 g	たんぱく質 12.0 g	たんぱく質 15.4 g
脂質 10.9 g	脂質 15.5 g	脂質 17.5 g	脂質 19.7 g	脂質 9.7 g
炭水化物 24.9 g	炭水化物 37.1 g	炭水化物 21.4 g	炭水化物 26.7 g	炭水化物 22.5 g
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 3.1 g
7/24(月)	7/25(火)	7/26(水)	7/27(木)	7/28(金)
【白飯】	【鮭ごはん】(246kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【豚肉のケチャップ炒め】【ゴーヤとツナのポン酢和え】	【肉団子の酢豚風】【高野としらす煮】	【太刀魚のかば焼き風】【白菜のお浸し】	【牛すき焼き】【グリーンピースの玉子とじ】	【白身魚のビーフソースかけ】
【オムレツクリームソースかけ】	【冬瓜と南瓜そぼろあんかけ】	【マカロニカルボナーラ】	【メバルの煮つけ】	【豆腐とひき肉生姜餡かけ】
【菜の花の土佐和え】	【蓮根とわかめの酢の物】	【だし巻き玉子】	【白菜とオクラ和え】	【ワケギの酢味噌かけ】
【ぜんまいとコンヤクの煮物】	【チンゲン菜の和え物】おかずC	【カニ風味ポン酢】オカズC	【カリフラワーの酢の物】(オカズC)	【チャプチェ】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 259 Kcal	熱量 334 Kcal	熱量 276 Kcal	熱量 252 Kcal	熱量 261 Kcal
たんぱく質 11.0 g	たんぱく質 9.2 g	たんぱく質 12.6 g	たんぱく質 20.4 g	たんぱく質 10.1 g
脂質 13.3 g	脂質 18.5 g	脂質 13.9 g	脂質 5.7 g	脂質 8.3 g
炭水化物 23.8 g	炭水化物 33.0 g	炭水化物 22.4 g	炭水化物 29.7 g	炭水化物 36.0 g
食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.4 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）（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） 祝祭日も受付ます。