



コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表 ＜2017年8月度版＞

お知らせ 8月14日・15日は、お盆休みとさせていただきます。よろしくお願いします。

7/31(月)	8/1(火)	8/2(水)	8/3(木)	8/4(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】(238kcal)	【白飯】
【豆腐ハンバーグ照り焼きソース】	【オムレツミートソースかけ】【大豆とひじき煮】	【刻み昆布とさつま芋の煮物】【エビカツ】	【マンチカツハンバーグ】【菜の花いりポテトサラダ】	【大根カレーそば煮】【豚ともやし胡麻生姜和え】
【厚揚げとなすの煮物】	【大根の煮物】	【タラと野菜の煮付け】	【すり身天と南瓜の煮物】	【サバのみりん焼き】
【チンゲン菜のゴマ和え物】	【山菜と春雨の酢の物】	【小松菜と椎茸の煮浸し】	【山菜甘酢和え】	【ほうれん草の昆布お浸し】
【もやしの酢の物】(おかずC)	【キャベツとツナのマヨサラダ】(おかずC)	【中華しゅうまい】(おかずC)	【なすの甘味噌炒め】(おかずC)	【がんも煮】(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 292 Kcal	熱量 290 Kcal	熱量 269 Kcal	熱量 324 Kcal	熱量 251 Kcal
たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 13.6 g	たんぱく質 14.4 g	たんぱく質 9.2 g	たんぱく質 23.1 g
脂質 14.4 g	脂質 12.4 g	脂質 10.1 g	脂質 15.2 g	脂質 13.1 g
炭水化物 28.3 g	炭水化物 30.5 g	炭水化物 30.4 g	炭水化物 37.5 g	炭水化物 18.3 g
食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.1 g
8/7(月)	8/8(火)	8/9(水)	8/10(木)	8/11(金) 使い捨て容器
【白飯】	【枝豆ご飯】232kcal	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【牛すき焼き風煮】	【ポン酢焼肉】【小松菜とあさりの煮びたし】	【ささみフライ】【和風ポトフ】	【ミートソースかけハンバーグ】【ほうれん草の和え物】	【お煮しめ】
【温野菜明太マヨ味】	【白身フライ】	【マカロニカルボナーラ】	【ゴーヤチャンプル】	【揚げ鶏のネギソース和え】【野菜玉子炒め】
【紅白なます】	【南瓜のそぼろ煮】	【もやしの酢の物】	【パプリカサラダ】	【小松菜の煮びたし】
【青菜とひじきの和え物】(おかずC)	【枝豆と豆腐炒め】(おかずC)	【ごぼうサラダ】(おかずC)	【じゃが酢味噌和え】(おかずC)	【切干大根と山菜の中華サラダ】(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 259 Kcal	熱量 341 Kcal	熱量 343 Kcal	熱量 257 Kcal	熱量 276 Kcal
たんぱく質 12.4 g	たんぱく質 16.2 g	たんぱく質 12.2 g	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 11.8 g
脂質 5.3 g	脂質 20.2 g	脂質 18.7 g	脂質 9.4 g	脂質 15.9 g
炭水化物 31.0 g	炭水化物 22.1 g	炭水化物 30.7 g	炭水化物 26.2 g	炭水化物 21.8 g
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 2.4 g
8/14(月)	8/15(火)	8/16(水)	8/17(木)	8/18(金)
<h2>お盆休み</h2>		【白飯】	【白飯】	【高菜ご飯】(222kcal)
		【野菜の生姜煮】【油淋鶏】	【ロールキャベツのトマト煮込み】【イカフライ】	【白菜とツナの煮物】【エビ天・さつま芋天】
		【赤魚の煮つけ】	【メルルーサの味噌煮】	【ソーメン】
		【大根の酢の物】	【ツナともやしの酢の物】	【チンゲン菜の和え物】
		【ポテトサラダ】(おかずC)	【空豆煮】	【カニ風味ポン酢】(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 330 Kcal	熱量 265 Kcal	熱量 319 Kcal	熱量 13.4 g	熱量 9.9 g
たんぱく質 12.9 g	たんぱく質 15.6 g	たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 9.9 g
脂質 17.3 g	脂質 11.7 g	脂質 9.9 g	脂質 9.9 g	脂質 9.9 g
炭水化物 29.5 g	炭水化物 23.2 g	炭水化物 43.4 g	炭水化物 43.4 g	炭水化物 43.4 g
食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.2 g
8/21(月)	8/22(火)	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)
【白飯】	【白飯】	【おかかご飯】(255kcal)	【白飯】	【白飯】
【コンニャクと焼き豆腐の煮物】【野菜とキノコ煮びたし】	【アジの梅しそフライ】【小松菜としめじの玉子とじ】	【トコロイの天ぷら】【ほうれん草と高野の煮物】	【親子カツとじ】【大根菜の和え物】	【牛鍋風】【玉子炒め】
【タラの野菜カレーあんかけ】	【大根とさつま芋の煮物】	【うどん】	【ホキの西京漬け焼き】	【ナポリタンスパゲティ】
【やきそば】	【酢ごぼう】	【南瓜のバター煮】	【きんぴらこんにやく】	【ひじきとツナサラダ】
【ふきとわかめのサラダ】(おかずC)	【ちくわなポリタン】	【オクラなめたけ】(おかずC)	【わかめ煮】	【菜の花ナムル】(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>	<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 258 Kcal	熱量 258 Kcal	熱量 286 Kcal	熱量 252 Kcal	熱量 255 Kcal
たんぱく質 11.9 g	たんぱく質 10.2 g	たんぱく質 6.9 g	たんぱく質 14.0 g	たんぱく質 13.5 g
脂質 12.3 g	脂質 11.1 g	脂質 13.7 g	脂質 10.1 g	脂質 11.0 g
炭水化物 25.0 g	炭水化物 28.7 g	炭水化物 31.7 g	炭水化物 26.2 g	炭水化物 25.4 g
食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 2.8 g
8/28(月)	8/29(火)	8/30(水)	8/31(木)	9/1(金)
【わかめご飯】(253kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【豚しゃぶ】【大豆トマト煮込み】	【チキンカツ梅タルソースかけ】【春菊としらす和え】	【サバの竜田揚げ柚子ソース】【麻婆ナス】	【牛肉野菜炒め】【マカロニカレー味サラダ】	【イカフライ】【里芋の煮物】
【スケソウダラのホワイトソース】	【春雨の中華炒め】	【やわらか揚げの煮物】	【がんもの煮物】	【クリームシチュー】
【冬瓜のそぼろ煮】	【蓮根の煮物】	【パンパンジーサラダ】	【えのきと玉ねぎサラダ】	【ほうれん草の和え物】
【明太ポテトサラダ】(おかずC)	【カニ風味ポン酢和え】(おかずC)	【小松菜と蓮根の和え物】(おかずC)	【菜の花のいり卵あえ】(おかずC)	【もやしのごま酢和え】(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>	<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 287 Kcal	熱量 285 Kcal	熱量 267 Kcal	熱量 259 Kcal	熱量 307 Kcal
たんぱく質 13.5 g	たんぱく質 12.1 g	たんぱく質 8.5 g	たんぱく質 13.0 g	たんぱく質 12.4 g
脂質 18.5 g	脂質 14.2 g	脂質 14.0 g	脂質 11.0 g	脂質 12.5 g
炭水化物 16.8 g	炭水化物 27.1 g	炭水化物 26.6 g	炭水化物 23.5 g	炭水化物 36.0 g
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 5.3 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時まで下記フリーダイヤルまでご連絡ください。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。

お問い合わせは、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。