



コープかかわ「夕食宅配」月間メニュー表 ＜2018年3月度版＞

| 3/5(月) | 3/6(火) | 3/7(水) | 3/8(木) | 3/9(金) |
|-------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 【白飯】 | 【白飯】 | 【あさりご飯】(261kcal) | 【白飯】 | 【白飯】 |
| 【ベーコンポテトバーグ】 | 【オムレツミートソースかけ】【大豆とひじき煮】 | 【梅と赤しその豆腐揚げ】【小松菜の煮浸し】 | 【鶏唐揚げのチリソース】【ホキの西京焼き】 | 【豚すき焼き風】【ポテトのトマトソース添え】 |
| 【厚揚げとなすの煮物】 | 【メバルの煮つけ】 | 【白菜と豚肉のカレー炒め煮】 | 【栗かぼちゃコロケ】 | 【野菜の揚げびたし】 |
| 【チンゲン菜のゴマ和え物】 | 【山菜と春雨の酢の物】 | 【ふきのゴマ煮】 | 【大根田楽】 | 【春雨と野菜のゴマ油炒め】 |
| 【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) | 【冬瓜のそぼろ煮】(おかずC) | 【れんこん梅酢和え】(おかずC) | 【大根とじゃこのお浸し】(おかずC) |
| 熱量 293 Kcal | 熱量 253 Kcal | 熱量 282 Kcal | 熱量 317 Kcal | 熱量 250 Kcal |
| たんぱく質 12.4 g | たんぱく質 12.6 g | たんぱく質 11.2 g | たんぱく質 14.0 g | たんぱく質 7.6 g |
| 脂質 13.2 g | 脂質 11.7 g | 脂質 19.1 g | 脂質 13.3 g | 脂質 12.9 g |
| 炭水化物 30.0 g | 炭水化物 23.8 g | 炭水化物 15.8 g | 炭水化物 34.0 g | 炭水化物 26.0 g |
| 食塩相当量 3.5 g | 食塩相当量 2.2 g | 食塩相当量 2.5 g | 食塩相当量 3.5 g | 食塩相当量 2.6 g |
| 3/12(月) | 3/13(火) | 3/14(水) | 3/15(木) | 3/16(金) |
| 【白飯】 | 【白飯】 | 【白飯】 | 【白飯】 | 【出汁炊き豆ご飯】(245kcal) |
| 【豚しゃぶ】 | 【魚フライ梅タルソース添え】【春菊としらす和え】 | 【ローストンカツ】【高野豆腐の煮物】 | 【牛すき焼き風煮】 | 【トーフステーキ】【白菜と小松菜和え】 |
| 【和風あんかけスパゲティ】 | 【春雨の中華炒め】 | 【豆腐と野菜の和風あんかけ煮】 | 【温野菜明太マヨ味】 | 【カレイの煮つけ】 |
| 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 | 【蓮根の煮物】 | 【揚げじゃが芋のゆかり和え】 | 【蓮根中華サラダ】 | 【じゃがコーンカレーマヨ】 |
| 【こんにやくきんぴら】 | 【カニ風味ポン酢和え】(おかずC) | 【ピーマン塩昆布炒め】(おかずC) | 【青菜とひじきの和え物】(おかずC) | 【ナスのおろし柚子あんかけ】(おかずC) |
| 熱量 315 Kcal | 熱量 299 Kcal | 熱量 281 Kcal | 熱量 290 Kcal | 熱量 269 Kcal |
| たんぱく質 11.6 g | たんぱく質 12.5 g | たんぱく質 10.1 g | たんぱく質 11.3 g | たんぱく質 11.9 g |
| 脂質 19.8 g | 脂質 14.7 g | 脂質 15.5 g | 脂質 16.6 g | 脂質 12.5 g |
| 炭水化物 22.4 g | 炭水化物 29.0 g | 炭水化物 24.4 g | 炭水化物 23.2 g | 炭水化物 27.1 g |
| 食塩相当量 1.6 g | 食塩相当量 3.0 g | 食塩相当量 1.7 g | 食塩相当量 2.7 g | 食塩相当量 2.6 g |
| 3/19(月) | 3/20(火) | 3/21(水) | 3/22(木) | 3/23(金) |
| 【白飯】 | 【うめ御飯】(225kcal) | 【白飯】 | 【白飯】 | 【白飯】 |
| 【エビカツハヤシソースかけ】 | 【ナスの甘辛炒め】【ほうれん草の和え物】 | 【親子煮】【サバの柚子あん】 | 【カキフライ】【ミックスベジタブルサラダ】 | 【秋刀魚のみぞれ煮】【大豆クリーム煮】 |
| 【ナポリタンスパゲティ】 | 【目玉焼きフライ】 | 【カレー肉じゃが】 | 【照りマヨつくね】 | 【小松菜の玉子とじ】 |
| 【水菜のサラダ】 | 【もやしとシーチキンの酢の物】 | 【小松菜と平天の煮びたし】 | 【ほうれん草のからしあえ】 | 【わかめの酢の物】 |
| 【大根と山菜の酢の物】(おかずC) | 【大豆トマト煮込み】(おかずC) | 【マカロニツナサラダ】(おかずC) | 【卵の花】(おかずC) | 【インゲンのピリ辛和え】(おかずC) |
| 熱量 261 Kcal | 熱量 270 Kcal | 熱量 283 Kcal | 熱量 335 Kcal | 熱量 277 Kcal |
| たんぱく質 6.8 g | たんぱく質 9.4 g | たんぱく質 15.2 g | たんぱく質 15.3 g | たんぱく質 18.9 g |
| 脂質 10.9 g | 脂質 17.5 g | 脂質 12.2 g | 脂質 17.3 g | 脂質 15.3 g |
| 炭水化物 33.2 g | 炭水化物 18.0 g | 炭水化物 26.3 g | 炭水化物 28.6 g | 炭水化物 15.8 g |
| 食塩相当量 2.6 g | 食塩相当量 2.3 g | 食塩相当量 2.4 g | 食塩相当量 2.7 g | 食塩相当量 2.1 g |
| 3/26(月) | 3/27(火) | 3/28(水) | 3/29(木) | 3/30(金) |
| 【白飯】 | 【白飯】 | 【白飯】 | 【高菜ご飯】(222kcal) | 【白飯】 |
| 【麻婆春雨】 | 【シルバー南蛮漬け】【大根カレーそぼろあん】 | 【チキンカツ玉子とじ】 | 【豚肉の煮物】【エビの天ぷら】 | 【牛鍋風】 |
| 【餅巾着の煮物】 | 【白菜の胡麻和え】 | 【メルルーサの煮つけ】 | 【にゅうめん】 | 【豆腐の煮物】 |
| 【玉子と枝豆のあんかけ豆腐】 | 【厚揚げの煮物】 | 【ほうれん草の和え物】 | 【白菜と塩昆布サラダ】 | 【マカロニサラダ】 |
| 【きんぴらごぼう】(おかずC) | 【スパゲティサラダ】(おかずC) | 【枝豆入りポテトサラダ】(おかずC) | 【カニ風味ポン酢】(おかずC) | 【もやしの酢の物】(おかずC) |
| 熱量 309 Kcal | 熱量 276 Kcal | 熱量 270 Kcal | 熱量 306 Kcal | 熱量 282 Kcal |
| たんぱく質 11.7 g | たんぱく質 11.9 g | たんぱく質 15.1 g | たんぱく質 12.5 g | たんぱく質 11.7 g |
| 脂質 13.4 g | 脂質 12.4 g | 脂質 13.6 g | 脂質 9.3 g | 脂質 15.4 g |
| 炭水化物 34.4 g | 炭水化物 28.5 g | 炭水化物 20.2 g | 炭水化物 42.4 g | 炭水化物 24.3 g |
| 食塩相当量 3.5 g | 食塩相当量 2.6 g | 食塩相当量 2.7 g | 食塩相当量 3.2 g | 食塩相当量 2.9 g |

おすすめ

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。
 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。
 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。

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。
 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。

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)