



コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表<2017年6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。

6/5(月)	6/6(火)	6/7(水)	6/8(木)	6/9(金)
【白飯】	【白飯】	【ゆかりご飯】(238kcal)	【白飯】	【白飯】
【甘辛唐揚げ】【白菜と豚肉のカレー炒め煮】	【目玉焼きフライ】【ほうれん草の和え物】	【野菜洋風煮】【ブロッコリーの玉子サラダ】	【たろのおろし柚子かけ】【彩りソースのハンバーグ】	【白糸たろのスパイス焼き】【豚チリ】
【豆腐の玉子とじ】	【赤魚の煮つけ】	【豚肉の生姜焼き】	【ゴーヤチャンプル】	【焼きビーフン】
【もやしとシーチキンの酢の物】	【麻婆ナス】	【青菜の中華和え】	【大豆の酢の物】	【小松菜のあっさり和え】
【茄子のお浸し】(オカズC)	【牛蒡の梅酢和え】オカズコース	【切干大根とツナの煮物】	【インゲンの胡麻マヨサラダ】(オカズC)	【レンコン梅酢和え】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 308 Kcal	熱量 262 Kcal	熱量 240 Kcal	熱量 262 Kcal	熱量 265 Kcal
たんぱく質 14.9 g	たんぱく質 11.8 g	たんぱく質 9.2 g	たんぱく質 18.2 g	たんぱく質 11.5 g
脂質 19.4 g	脂質 13.8 g	脂質 13.3 g	脂質 11.6 g	脂質 13.2 g
炭水化物 17.7 g	炭水化物 22.3 g	炭水化物 20.2 g	炭水化物 21.2 g	炭水化物 24.9 g
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.3 g
6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)	6/16(金)
【梅ひじきご飯】(251kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【白身魚の南蛮漬け】【小松菜の煮浸し】	【ムール・サレモン・ペーパー焼き】【揚げ出し豆腐】	【カレイの煮つけ】【小松菜の玉子とじ】	【和風おろしとんかつ】【豆腐の玉子とじ】	【鶏の唐揚げおろし煮】【マカロニツナサラダ】
【麻婆春雨】	【クリームシチュー】	【和風カレー焼きそば】	【夏野菜の揚げびたし】	【切干大根煮】
【蓮根ツナマヨサラダ】	【ひじきのコールスロー】	【揚げじゃが芋のゆかり和え】	【大根とじゃこのお浸し】	【スナップエンドウ塩昆布和え】
【里芋とわかめの煮物】(オカズC)	【竹輪のチリソース風炒め】おかずC	【ピーマン塩昆布炒め】おかずC	【春雨と野菜のゴマ油炒め】おかずC	【大豆トマト煮込み】
(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 254 Kcal	熱量 305 Kcal	熱量 290 Kcal	熱量 250 Kcal	熱量 325 Kcal
たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 15.9 g	たんぱく質 13.4 g	たんぱく質 8.6 g	たんぱく質 15.5 g
脂質 10.8 g	脂質 16.0 g	脂質 12.3 g	脂質 11.3 g	脂質 20.5 g
炭水化物 27.9 g	炭水化物 25.8 g	炭水化物 30.6 g	炭水化物 28.1 g	炭水化物 19.7 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.4 g
6/19(月)	6/20(火)	6/21(水)	6/22(木)	6/23(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【あさりご飯】(261kcal)	【白飯】
【エビカツ】【大根とゴボウの煮物】	【豚すき焼き】【キャベツとカニカマの塩ごま油和え】	【チキンカツ南蛮漬】【白菜とはんぺんの煮物】	【ささみフライ・ロースかけ】【春菊としらす和え】	【厚揚げと豚肉の煮物】【okraと竹輪のサラダ】
【茶そば】	【チンゲン菜と卵の中華炒め】	【麻婆豆腐】	【白菜と豚肉のカレー炒め煮】	【麩の玉子とじ】
【鶏ミンチと大豆のみそ炒め】	【ふきの煮びたし】	【ブロッコリーとひじきのごまマヨ和え】	【ふきのゴマ煮】	【菜の花のナムル】
【もやしの酢の物】(オカズコース)	【ポテトのトマトソース煮】おかずC	【キャベツの酢の物】(オカズC)	【冬瓜のそぼろ煮】	【ピーマン胡麻和え】
(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 284 Kcal	熱量 252 Kcal	熱量 299 Kcal	熱量 271 Kcal	熱量 241 Kcal
たんぱく質 11.6 g	たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 11.6 g	たんぱく質 10.7 g	たんぱく質 12.2 g
脂質 15.2 g	脂質 15.3 g	脂質 17.2 g	脂質 16.0 g	脂質 13.3 g
炭水化物 41.7 g	炭水化物 16.9 g	炭水化物 23.8 g	炭水化物 21.0 g	炭水化物 18.5 g
食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.6 g
6/26(月)	6/27(火)	6/28(水)	6/29(木)	6/30(金)
【白飯】	【ひじきご飯】(212kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【ひらたけの天ぷら】【メバルの幽庵焼き】	【タネキとアジのマリネ】【グリーンピースの玉子とじ】	【豚丼風煮】【小松菜とれんこんの和え物】	【酢豚】【菜の花とカニカマサラダ】	【ホキの和風磯天あん】
【やきそば】	【大根と豚肉の煮物】	【白身魚の甘酢あんかけ】	【ナポリタンスパゲティ】	【牛肉の炒め物(トマト風味)】
【蓮根の梅酢和え】	【春雨の酢の物】	【もやしのカレーマヨサラダ】	【大根の煮物】	【木耳とミックスベジタブル玉子とじ】
【だし巻き卵】(オカズC)	【チンゲン菜の和え物】(オカズC)	【マカロニトマト煮込み】	【キャベツのちりめんの酢の物】(オカズC)	【もやし梅和え】(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 307 Kcal	熱量 305 Kcal	熱量 294 Kcal	熱量 282 Kcal
たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 8.4 g	たんぱく質 9.1 g	たんぱく質 17.3 g
脂質 14.1 g	脂質 17.1 g	脂質 21.7 g	脂質 19.8 g	脂質 11.8 g
炭水化物 27.2 g	炭水化物 23.6 g	炭水化物 18.1 g	炭水化物 19.8 g	炭水化物 25.0 g
食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.6 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時までにお召し上がり下さい。お召し上げの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） 土日・GW・お盆・年末年始はお休みとなります。