



# コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表<2017年9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。

9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【うめ御飯】(225kcal)	【白飯】
【いわし明太フライ】【チンゲン菜の和え物】	【ゴーヤチャンプル】【彩トマトソースハンバーグ】	【豚肉の生姜焼き】【青菜の中華和え】	【麻婆ナス】【ほうれん草の和え物】	【和風おろしメンチカツ】【豆腐の玉子とじ】
【豆腐ともやしの炒め物】	【茶そば】	【赤魚の煮つけ】	【目玉焼きフライ】	【アジの照り焼き】
【キャベツゆかりマヨサラダ】	【インゲンの胡麻マヨサラダ】	【切干大根の煮物】	【もやしとシーチキンの酢の物】	【レンコン梅酢和え】
【切干大根の酢味噌和え】(オカズC)	【ナス田楽】(おかずC)	【ブロッコリーの玉子サラダ】(おかずC)	【里芋のさっぱり柚子煮】(おかずC)	【小松菜和え】(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 260 Kcal	熱量 255 Kcal	熱量 250 Kcal	熱量 286 Kcal	熱量 337 Kcal
たんぱく質 9.8 g	たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 12.8 g	たんぱく質 9.3 g	たんぱく質 16.7 g
脂質 14.3 g	脂質 13.4 g	脂質 13.9 g	脂質 17.1 g	脂質 14.4 g
炭水化物 23.3 g	炭水化物 39.4 g	炭水化物 18.6 g	炭水化物 23.0 g	炭水化物 32.6 g
食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.5 g
9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)
【白飯】	【白飯】	【ひじきご飯】(251kcal)	【白飯】	【白飯】
【ローストカツハヤシソースかけ】【高野豆腐の煮物】	【ムルサのレモンペーパー焼き】【チンゲン菜の和え物】	【豚すき焼き風】【ポテトのトマトソース煮】	【白身魚ラタトゥイユのせ】【大豆クリーム煮】	【ささみフライオーロラソースかけ】【春菊としらす和え】
【和風カレー焼きそば】	【麻婆豆腐】	【夏野菜の揚げびたし】	【きんぴらこんにやく】	【白菜と豚肉のカレー炒め煮】
【揚げじゃが芋のゆかり和え】	【ひじきのコールスロー】	【春雨と野菜のゴマ油炒め】	【わかめの酢の物】	【ふきのゴマ煮】
【ピーマン塩昆布炒め】(おかずC)	【ちくわのチリソース風炒め】(おかずC)	【大根とじゃこのお浸し】(おかずC)	【ほうれん草辛し和え(オカズC)】	【ポテトパーベキューソース味】(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 340 Kcal	熱量 259 Kcal	熱量 252 Kcal	熱量 254 Kcal	熱量 262 Kcal
たんぱく質 8.8 g	たんぱく質 14.1 g	たんぱく質 7.4 g	たんぱく質 16.4 g	たんぱく質 9.9 g
脂質 16.7 g	脂質 13.0 g	脂質 12.7 g	脂質 10.0 g	脂質 12.0 g
炭水化物 37.1 g	炭水化物 20.8 g	炭水化物 27.1 g	炭水化物 24.6 g	炭水化物 28.9 g
食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.7 g
9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)
【白飯】 <small>おすすめ</small>	【鮭ごはん】(246kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【温野菜ソーメン】	【おでん】	【ブリ大根煮】【揚げ出し豆腐】	【肉豆腐】	【サバのみりん焼き】【玉葱と肉団子のカレーチャップ煮】
【白身魚フライ】	【ミートスパゲティ】	【中華風野菜炒め煮】	【チンゲン菜と卵の中華炒め】	【厚揚げとなすの煮物】
【肉団子と根菜の煮物】	【メンチカツオーロラソースかけ】	【枝豆のだし煮】	【ツナサラダ】	【春菊の胡麻和え】
【白菜の和え物】(オカズC)【竹輪そぼろ炒め】(オカズC)	【ゆかりマヨサラダ】(おかずC)	【切干大根のじゃこあえ】(おかずC)	【オクラの煮物】	【春雨サラダ】(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 338 Kcal	熱量 273 Kcal	熱量 295 Kcal	熱量 288 Kcal	熱量 297 Kcal
たんぱく質 12.2 g	たんぱく質 10.9 g	たんぱく質 15.6 g	たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 11.9 g
脂質 11.4 g	脂質 9.9 g	脂質 18.2 g	脂質 17.6 g	脂質 11.3 g
炭水化物 45.1 g	炭水化物 34.5 g	炭水化物 20.5 g	炭水化物 18.4 g	炭水化物 36.7 g
食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.7 g
9/25(月)	9/26(火)	9/27(水)	9/28(木)	9/29(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【さつま芋ご飯】(275kcal)
【メバルの煮つけ】【白菜と豚肉のカレー炒め煮】	【カレイの煮つけ】【グリーンピースの玉子とじ】	【酢豚】【木耳とミックスベジタブル玉子とじ】	【白身魚とかぼちゃの中華あんかけ】	【ささみフライ梅タルソースかけ】
【豆腐チャンプルー】	【豚肉の煮物】	【ほうれん草のクリームパスタ】	【ゴボウの煮物】【枝豆腐】	【ホキの煮つけ】
【油淋鶏】	【マカロニツナサラダ】	【蓮根の胡麻マヨサラダ】	【青菜とひじきの和え物】	【ガンモ煮】
【ごぼうの梅和え】(オカズC)	【蓮根の梅酢和え】(おかずC)	【大根の煮物】(おかずC)	【白菜とオクラサラダ】(おかずC)	【ごぼうの梅和え】(オカズ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 254 Kcal	熱量 250 Kcal	熱量 304 Kcal	熱量 252 Kcal	熱量 329 Kcal
たんぱく質 15.2 g	たんぱく質 14.1 g	たんぱく質 12.2 g	たんぱく質 8.4 g	たんぱく質 15.4 g
脂質 12.8 g	脂質 9.6 g	脂質 16.1 g	脂質 14.5 g	脂質 13.4 g
炭水化物 18.5 g	炭水化物 26.2 g	炭水化物 26.8 g	炭水化物 21.5 g	炭水化物 35.9 g
食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 3.5 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

- ◆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)(ゴハン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となります。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)**