



# コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表 ＜2018年1月度版＞

年末・年始の予定は表をご確認下さい。(12/28・29は使い捨て容器となります)

1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)
			【白飯】	【白飯】
			【和風ポトフ】	【デミグラスソースハンバーグ】
			【高野豆腐の玉子とじ】	【野菜の生姜煮】
			【肉団子のポン酢あん】	【玉子と枝豆のあんかけ豆腐】
			【大豆クリーム煮】	【ほうれん草の和え物】(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
			熱量 307 Kcal	熱量 333 Kcal
			たんぱく質 15.3 g	たんぱく質 21.7 g
			脂質 16.6 g	脂質 12.3 g
			炭水化物 23.3 g	炭水化物 32.6 g
			食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.5 g
			<b>年始休み</b>	
1/8(月)	1/9(火)	1/10(水)	1/11(木)	1/12(金)
【白飯】	【白飯】	【鮭ごはん】(246kcal)	【白飯】	【白飯】
【鶏の唐揚げ】【ミックスベジタブルサラダ】	【豚肉の生姜焼き】【青菜の中華和え】	【牛すき焼き】【小松菜とメンマの和え物】	【鍋ホッケの塩焼き】	【おろしトンカツ】
【串なし田楽】	【赤魚の煮つけ】	【豆腐チャンプル】	【チンゲン菜の和え物】	【切干大根と小松菜の煮物】
【ほうれん草のからしあえ】	【切干大根の煮物】	【マカロニカレー風味サラダ】(おかずC)	【大根の煮物】【スパゲティサラダ】	【なすとパプリカの和風マリネ】
【卵の花】(おかずC)	【ブロッコリーの玉子サラダ】(おかずC)	【パプリカ和風マリネ】(おかずC)	【肉団子】(おかずC)	【もやし塩昆布ナムル】
(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 346 Kcal	熱量 250 Kcal	熱量 252 Kcal	熱量 264 Kcal	熱量 298 Kcal
たんぱく質 16.0 g	たんぱく質 12.8 g	たんぱく質 11.3 g	たんぱく質 10.5 g	たんぱく質 9.7 g
脂質 19.5 g	脂質 13.9 g	脂質 8.3 g	脂質 14.6 g	脂質 16.7 g
炭水化物 24.5 g	炭水化物 18.6 g	炭水化物 29.7 g	炭水化物 22.1 g	炭水化物 26.9 g
食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.0 g
1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)	1/19(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【梅ごはん】(238kcal)
【サバのみりん焼き】【玉葱と肉団子のカレーチャップ煮】	【鶏もも生姜天ぷら】【グリーンピースの玉子とじ】	【白身魚のビーフソースかけ】	【ささみフライ】【春菊としらす和え】	【好ウオの味噌煮】【イカフライ】
【厚揚げとなすの煮物】	【かぼちゃのカレーそぼろ煮】	【豆腐とひき肉生姜餡かけ】	【白菜と豚肉のカレー炒め煮】	【やきそば】
【春菊の胡麻和え】	【切干大根とほうれん草の和え物】	【ワケギの酢味噌和え】	【ふきのゴマ煮】	【豆腐の玉子とじ】
【春雨サラダ】(おかずC)	【ナス田楽】(おかずC)	【チャプチェ】(おかずC)	【ポテトバーベキューソース味】(おかずC)	【山菜甘酢和え】(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 298 Kcal	熱量 340 Kcal	熱量 283 Kcal	熱量 246 Kcal	熱量 346 Kcal
たんぱく質 11.9 g	たんぱく質 15.2 g	たんぱく質 10.1 g	たんぱく質 9.4 g	たんぱく質 14.9 g
脂質 11.3 g	脂質 18.3 g	脂質 11.1 g	脂質 10.9 g	脂質 17.4 g
炭水化物 36.8 g	炭水化物 28.2 g	炭水化物 35.7 g	炭水化物 28.1 g	炭水化物 30.1 g
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.0 g
1/22(月)	1/23(火)	1/24(水)	1/25(木)	1/26(金)
【白飯】	【おかかご飯】(245kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【チキンカツカレー】	【豚肉うどん】	【マルサのレモンペーパー焼き】【チンゲン菜の和え物】	【チキンソテー】【山菜甘酢和え】	【ブリ大根煮】【揚げ出し豆腐】
【餅巾着の煮物】	【高野豆腐の玉子とじ】	【麻婆豆腐】	【もやしチャンプル】	【中華風野菜炒め煮】
【ほうれん草の和え物】	【蓮根とわかめの酢の物】	【ひじきのコールスロー】	【水菜お浸し】	【枝豆のだし煮】
【春雨の中華炒め】(おかずC)	【ソーセイジトマト煮込み】	【ちくわのチリソース風炒め】(おかずC)	【里芋と麩の含め煮】(おかずC)	【切干大根のじゃこあえ】(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 336 Kcal	熱量 323 Kcal	熱量 258 Kcal	熱量 352 Kcal	熱量 295 Kcal
たんぱく質 16.3 g	たんぱく質 13.3 g	たんぱく質 14.0 g	たんぱく質 19.3 g	たんぱく質 15.5 g
脂質 13.3 g	脂質 15.6 g	脂質 12.9 g	脂質 18.7 g	脂質 18.2 g
炭水化物 39.4 g	炭水化物 31.8 g	炭水化物 21.0 g	炭水化物 24.8 g	炭水化物 20.4 g
食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.4 g
1/29(月)	1/30(火)	1/31(水)	2/1(木)	2/2(金)
【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】	【白糸たらのスパイス焼き】【豚チリ】	【お煮しめ】	【とろろ磯辺揚げと天ぷら】	【オムレツ野菜あんかけ】
【麻婆春雨】	【焼きビーフン】	【イカフライ】	【茶そば】	【大豆とひじき煮】
【蓮根ツナマヨサラダ】	【小松菜のあっさり和え】	【グリーンピースの玉子とじ】	【人参の塩昆布和え】	【竹輪とキャベツの酢味噌和え】
【里芋とわかめの煮物】(おかずC)	【レンコン梅酢和え】(おかずC)	【キャベツのごま酢和え】(おかずC)	【ひじき煮】(おかずC)	【和風マカロニサラダ】(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 254 Kcal	熱量 265 Kcal	熱量 262 Kcal	熱量 329 Kcal	熱量 252 Kcal
たんぱく質 11.4 g	たんぱく質 11.5 g	たんぱく質 10.9 g	たんぱく質 16.5 g	たんぱく質 9.0 g
脂質 10.8 g	脂質 13.2 g	脂質 12.2 g	脂質 8.8 g	脂質 8.3 g
炭水化物 27.9 g	炭水化物 24.9 g	炭水化物 27.2 g	炭水化物 63.3 g	炭水化物 35.4 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 3.3 g
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。		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。		
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。		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。		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。		

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時まで下記フリーコー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。