



# コープ あいちの夕食宅配・献立表

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります》

※ごはんには、主に愛知県・山形県のお米を使用しています。

| おかずコース                                                                                                                                                                              |                                            |                                                                               | お弁当コース                                                                                                           |                                                                               |                                                                               |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 献立                                                                                                                                                                                  | アレルギー                                      | 栄養表示                                                                          | 献立                                                                                                               | アレルギー                                                                         | 栄養表示                                                                          |                                                                        |
| 野菜肉巻きフライ<br>サラダステーキ<br>さばと大根の味噌煮<br>キャベツ卵ソテー<br>筑前煮<br>小松菜と竹輪の和え物<br>しば漬け                                                                                                           | 小麦<br><br>小麦<br>卵・乳<br>小麦<br>小麦            | カロリー 282 kcal<br>蛋白質 13.8 g<br>脂質 12.8 g<br>炭水化物 31.3 g<br>食塩相当量 3.2 g        | 6月16日(月)                                                                                                         | 野菜肉巻きフライ<br>サラダステーキ<br>さばと大根の味噌煮<br>キャベツ卵ソテー<br>筑前煮<br>しば漬け<br>ごはん            | 小麦<br><br>小麦<br>卵・乳<br>小麦                                                     | カロリー 460 kcal<br>蛋白質 14.2 g<br>脂質 9.9 g<br>炭水化物 78.6 g<br>食塩相当量 2.6 g  |
| 炭火焼き鳥風<br>野菜入り揚げ豆腐<br>肉じゃが<br>オクラツナマヨ和え<br>焼きうどん<br>蓮根と挽肉のカレー炒め<br>福神漬け                                                                                                             | 乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳・小麦<br>小麦 | カロリー 433 kcal<br>蛋白質 18 g<br>脂質 25.1 g<br>炭水化物 35.3 g<br>食塩相当量 3.3 g          |                                                                                                                  | 炭火焼き鳥風<br>野菜入り揚げ豆腐<br>肉じゃが<br>焼きうどん<br>蓮根と挽肉のカレー炒め<br>福神漬け<br>ごはん             | 乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳・小麦<br>小麦                                          | カロリー 567 kcal<br>蛋白質 15.8 g<br>脂質 17.5 g<br>炭水化物 85.4 g<br>食塩相当量 2.7 g |
| サーモンフライ<br>南瓜キッシュ風<br>鶏肉のトマト煮<br>ブロッコリーの玉子サラダ<br>白菜と油揚げのお浸し<br>生野菜<br>こんにゃく甘辛煮                                                                                                      | 卵・小麦<br>卵・小麦<br><br>卵・乳・小麦<br>小麦<br>小麦     | カロリー 405 kcal<br>蛋白質 17.5 g<br>脂質 24.9 g<br>炭水化物 31.3 g<br>食塩相当量 2.4 g        |                                                                                                                  | サーモンフライ<br>南瓜キッシュ風<br>鶏肉のトマト煮<br>ブロッコリーの玉子サラダ<br>生野菜<br>こんにゃく甘辛煮<br>ごはん       | 卵・小麦<br>卵・小麦<br><br>卵・乳・小麦<br>小麦                                              | カロリー 551 kcal<br>蛋白質 16.4 g<br>脂質 20 g<br>炭水化物 77.1 g<br>食塩相当量 1.9 g   |
| さわら塩焼き（おろしソース）<br>さつま揚げ<br>豆腐サラダ<br>里芋とイカのうま煮<br>ごぼうの味噌炒め<br>野菜炒め<br>あさりしぐれ煮                                                                                                        | 小麦<br>卵<br>小麦<br>小麦<br><br>小麦              | カロリー 289 kcal<br>蛋白質 22 g<br>脂質 11.1 g<br>炭水化物 25.6 g<br>食塩相当量 3.9 g          |                                                                                                                  | さわら西京焼き<br>さつま揚げ<br>玉子焼き<br>豆腐サラダ<br>ごぼうの味噌炒め<br>野菜炒め<br>あさりしぐれ煮<br>ごはん（刻み昆布） | 小麦<br>卵<br>卵・乳・小麦<br>小麦<br><br>小麦<br>小麦                                       | カロリー 477 kcal<br>蛋白質 17.8 g<br>脂質 11 g<br>炭水化物 75.9 g<br>食塩相当量 2.7 g   |
| ハンバーグ（玉ねぎソース）<br>星型オムレツ<br>がんも煮<br>じゃがバター<br>コールスローサラダ<br>五目豆<br>葉大根としらすの和え物                                                                                                        | 乳・小麦<br>卵<br>小麦<br>乳<br>小麦<br>小麦           | カロリー 351 kcal<br>蛋白質 16.3 g<br>脂質 18.2 g<br>炭水化物 31.2 g<br>食塩相当量 3.2 g        |                                                                                                                  | ハンバーグ（玉ねぎソース）<br>揚げ茄子<br>じゃがバター<br>コールスローサラダ<br>五目豆<br>葉大根としらすの和え物<br>ごはん     | 乳・小麦<br>乳<br>小麦<br>小麦                                                         | カロリー 546 kcal<br>蛋白質 16.9 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 82.2 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| ★商品は冷蔵庫で保管ください。<br>★当日の22時までにお召し上がりください。<br>【お弁当・おかずをレンジで温める場合】<br>カップのサラダや小袋は取り出します。蓋をはずして<br>容器ごと1分30秒ほど（500W）温めてください。<br>※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので<br>加熱時間には充分ご注意ください。 |                                            | 週平均<br>カロリー 352 kcal<br>蛋白質 17.5 g<br>脂質 18.4 g<br>炭水化物 30.9 g<br>食塩相当量 3.2 g | ★ 翌週分の注文変更や休止は、<br>毎週火曜17時30分までにご連絡ください。<br><br>＜専用フリーダイヤル＞<br>0120-400-502<br>受付時間：10時～17時30分<br>（土曜・日曜・祝日はお休み） |                                                                               | 週平均<br>カロリー 520 kcal<br>蛋白質 16.2 g<br>脂質 14.9 g<br>炭水化物 79.8 g<br>食塩相当量 2.5 g |                                                                        |
| ★容器は次の配達時に回収致します。半透明のトレーは、処分をお願いします。                                                                                                                                                |                                            |                                                                               |                                                                                                                  |                                                                               |                                                                               |                                                                        |

| おかずコース                                                                                                                                                                      |        |               | お弁当コース                                                                                                       |         |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|
| 献立                                                                                                                                                                          | アレルギー  | 栄養表示          | 献立                                                                                                           | アレルギー   | 栄養表示          |
| あじ竜田揚げ（甘酢あん）<br>九条ねぎオムレツ<br>豚バラ大根<br>厚揚げの味噌炒め<br>南瓜とレーズンのサラダ<br>もやし炒め<br>小エビと竹輪の佃煮                                                                                          | 小麦     | カロリー 367 kcal | あじ竜田揚げ（甘酢あん）<br>九条ねぎオムレツ<br>豚バラ大根<br>厚揚げの味噌炒め<br>もやし炒め<br>小エビと竹輪の佃煮<br>ごはん                                   | 小麦      | カロリー 479 kcal |
|                                                                                                                                                                             | 卵・乳・小麦 | 蛋白質 17.7 g    |                                                                                                              | 卵・乳・小麦  | 蛋白質 16.5 g    |
|                                                                                                                                                                             | 小麦     | 脂質 17.3 g     |                                                                                                              | 小麦      | 脂質 10.7 g     |
|                                                                                                                                                                             | 乳      | 炭水化物 36.7 g   |                                                                                                              | 小麦      | 炭水化物 77.8 g   |
|                                                                                                                                                                             |        | 食塩相当量 2.8 g   |                                                                                                              |         | 食塩相当量 2.3 g   |
|                                                                                                                                                                             |        |               |                                                                                                              |         |               |
|                                                                                                                                                                             | 小麦・えび  |               |                                                                                                              | 小麦・えび   |               |
| 三角春巻き<br>鶏のから揚げ<br>えび焼売<br>プルコギ風炒め<br>野菜ナムル<br>茄子の煮浸し<br>焼きビーフン<br>ザーサイ                                                                                                     | 小麦     | カロリー 347 kcal | 三角春巻き<br>えび焼売<br>プルコギ風炒め<br>野菜ナムル<br>焼きビーフン<br>ザーサイ<br>ごはん                                                   | 小麦      | カロリー 487 kcal |
|                                                                                                                                                                             | 小麦     | 蛋白質 12.7 g    |                                                                                                              | 小麦・えび   | 蛋白質 12.6 g    |
|                                                                                                                                                                             | 小麦・えび  | 脂質 18.1 g     |                                                                                                              | 小麦      | 脂質 12.3 g     |
|                                                                                                                                                                             | 小麦     | 炭水化物 33.4 g   |                                                                                                              | 小麦      | 炭水化物 80.8 g   |
|                                                                                                                                                                             | 小麦     | 食塩相当量 3.4 g   |                                                                                                              |         | 食塩相当量 2.7 g   |
|                                                                                                                                                                             |        |               |                                                                                                              |         |               |
|                                                                                                                                                                             |        |               |                                                                                                              |         |               |
| 柔らかヒレカツ（味噌だれ）<br>豆乳ステーキ<br>ゴボウと豚肉の卵とじ<br>人参サラダ<br>さつま芋と彩り豆のバター煮<br>生野菜<br>ツナと昆布の佃煮                                                                                          | 卵・乳・小麦 | カロリー 455 kcal | 柔らかヒレカツ（味噌だれ）<br>豆乳ステーキ<br>ゴボウと豚肉の卵とじ<br>人参サラダ<br>生野菜<br>ツナと昆布の佃煮<br>ごはん                                     | 卵・乳・小麦  | カロリー 560 kcal |
|                                                                                                                                                                             | 卵・乳・小麦 | 蛋白質 17.9 g    |                                                                                                              | 卵・乳・小麦  | 蛋白質 16.2 g    |
|                                                                                                                                                                             |        | 脂質 31.8 g     |                                                                                                              |         | 脂質 18.6 g     |
|                                                                                                                                                                             |        | 炭水化物 42.4 g   |                                                                                                              |         | 炭水化物 80.7 g   |
|                                                                                                                                                                             | 乳      | 食塩相当量 3 g     |                                                                                                              | 小麦      | 食塩相当量 2.3 g   |
|                                                                                                                                                                             | 小麦     |               |                                                                                                              |         |               |
|                                                                                                                                                                             |        |               |                                                                                                              |         |               |
| 国産いわしの生姜煮<br>イカたっぷり小判<br>コロコロメンチカツ<br>蓮根きんぴら<br>八宝菜風<br>割り干し大根の酢の物<br>梅干し                                                                                                   | 小麦     | カロリー 299 kcal | 国産いわしの生姜煮<br>牡丹ちくわ煮<br>蓮根きんぴら<br>八宝菜風<br>割り干し大根の酢の物<br>梅干し<br>ごはん                                            | 小麦      | カロリー 479 kcal |
|                                                                                                                                                                             | 卵・乳・小麦 | 蛋白質 18 g      |                                                                                                              | 卵・小麦・えび | 蛋白質 18.3 g    |
|                                                                                                                                                                             |        | 脂質 10.6 g     |                                                                                                              |         | 脂質 7.9 g      |
|                                                                                                                                                                             |        | 小麦            |                                                                                                              |         | 炭水化物 34.6 g   |
|                                                                                                                                                                             | 小麦     | 食塩相当量 3.8 g   |                                                                                                              | 卵・乳・小麦  | 食塩相当量 3.3 g   |
|                                                                                                                                                                             | 卵・乳・小麦 |               |                                                                                                              |         |               |
|                                                                                                                                                                             |        |               |                                                                                                              |         |               |
| 彩り五目豆腐ハンバーグ<br>大判肉包み（香味だれ）<br>こんにゃく甘辛煮<br>蒸し鶏サラダ<br>じゃが芋の中華炒め<br>生野菜<br>カップなめ茸                                                                                              | 小麦     | カロリー 344 kcal | 彩り五目豆腐ハンバーグ<br>揚げ餃子（香味だれ）<br>蒸し鶏サラダ<br>じゃが芋の中華炒め<br>生野菜<br>カップなめ茸<br>ごはん                                     | 小麦      | カロリー 504 kcal |
|                                                                                                                                                                             | 乳・小麦   | 蛋白質 15.8 g    |                                                                                                              | 乳・小麦    | 蛋白質 15.5 g    |
|                                                                                                                                                                             | 小麦     | 脂質 17.8 g     |                                                                                                              | 卵・小麦    | 脂質 14.8 g     |
|                                                                                                                                                                             | 卵・小麦   | 炭水化物 30 g     |                                                                                                              | 小麦      | 炭水化物 75.1 g   |
|                                                                                                                                                                             | 小麦     | 食塩相当量 2.8 g   |                                                                                                              |         | 食塩相当量 2.2 g   |
|                                                                                                                                                                             | 小麦     |               |                                                                                                              |         |               |
|                                                                                                                                                                             |        |               |                                                                                                              |         |               |
| ★商品は冷蔵庫で保管ください。<br>★当日の22時までにお召し上がりください。<br>【お弁当・おかずをレンジで温める場合】<br>カップのサラダや小袋は取り出します。蓋をはずして容器ごと1分30秒ほど（500W）温めてください。<br>※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。 |        | 週平均           | ★ 翌週分の注文変更や休止は、毎週火曜17時30分までにご連絡ください。<br><br>＜専用フリーダイヤル＞<br>0120-400-502<br>受付時間：10時～17時30分<br>（土曜・日曜・祝日はお休み） |         | 週平均           |
|                                                                                                                                                                             |        | カロリー 362 kcal |                                                                                                              |         | カロリー 502 kcal |
|                                                                                                                                                                             |        | 蛋白質 16.4 g    |                                                                                                              |         | 蛋白質 15.8 g    |
|                                                                                                                                                                             |        | 脂質 19.1 g     |                                                                                                              |         | 脂質 12.9 g     |
|                                                                                                                                                                             |        | 炭水化物 35.4 g   |                                                                                                              |         | 炭水化物 79.4 g   |
|                                                                                                                                                                             |        | 食塩相当量 3.2 g   |                                                                                                              |         | 食塩相当量 2.6 g   |
|                                                                                                                                                                             |        |               | ★容器は次の配達時に回収致します。半透明のトレーは、処分をお願いします。                                                                         |         |               |