



★価格はすべて、税込みです。

Main menu table with columns for course names, ingredients, and nutritional information. Includes sections for 'お弁当コース', 'おかず(小)コース', 'やわらかコース', 'かり-ポ-トコース', and 'サラダ'.

※お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。お弁当(小)コースは、ごはんの量が150gです。[おかずの量も同じです。]

ごはん50g分の栄養成分 エネルギー 84kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.2g 炭水化物 18.6g

冷凍おかず 2食セット [毎週、金曜日にお届け] お届け日 5/29 日 金. Includes details for options A, B, C, D, E with prices and descriptions.

注文について ご注文例 table with columns for day and order quantity.

献立アンケートについて 評価欄へご記入いただき、翌週水曜日までにご提出をお願いいたします。 table with columns for rating and content.

栄養表示の見方 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分

献立について ①都合により献立を変更させていただくことがあります。 ②栄養成分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。 ③アレルギーは特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です。 ④アレルギーは食材等の変更により変わる場合があります。当日の商品ラベルをご確認ください。

①サラダは、夕食宅配の注文日にお届けします。(サラダのみのお届けはできません) ②サラダはご連絡がない限り、夕食宅配の注文と連動し、自動継続となります。 ③サラダの消費期限は、お届け日の翌日24時です。 ④ドレッシングはついていません。 ⑤容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

①冷凍おかず2食セットは、「コープの夕食宅配」のご利用があれば、ご利用できます。 ②ドライアイスの取り扱いにはご注意ください。 ③調理方法は、凍ったままレンジしてください。詳しくは商品に記載しています。 ④容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

おかずコース [650円]		食べごたえ4品コース [720円] [返却不要容器]		あじわいコース [740円]		いろうどり8品コース [750円]	
評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名
5/25 月	天ぷら (エビ・カニカマ・オクラ・サツマイモ)	アレルゲン 卵・乳成分・小麦・えび・かに	あじ大葉フライ (ソース付)	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	甘辛ささみフライ	アレルゲン えび、かに、小麦、卵、乳成分	ポークカレー
	梅じそ鶏つくね		豚肉と春雨の担々風		アサリと大根の生姜煮		エビとチンゲン菜の炒め物
	ちくわとキャベツの甘辛炒め		れんこん金平		春雨の中華風酢の物		焼きそば
	炊き合わせ (大根・人参)		玉葱と枝豆の酢の物		彩りマカロニ		しゅうまいのだしあんかけ
	ポテト明太バター風味和え				こんにやくと大根菜の胡麻和え		ブロッコリーの醤油マヨネーズがけ
	きゅうりとハムの中中華サラダ						なます
							いんげんのしそおおか和え
							きのこのナムル
	アレルゲン えび、小麦、卵、乳成分	アレルゲン 卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	アレルゲン えび、かに、小麦、卵、乳成分			
	Ⓔ 471 kcal た 13.4 g 脂 27.6 g 炭 42.3 g 塩 3.8 g	Ⓔ 395 kcal た 18.2 g 脂 22.9 g 炭 28.5 g 塩 2.0 g	Ⓔ 344 kcal た 11.0 g 脂 17.0 g 炭 36.6 g 塩 3.2 g	Ⓔ 466 kcal た 12.9 g 脂 27.5 g 炭 39.0 g 塩 3.9 g			
5/26 火	チキンと野菜のバーベキュー風	アレルゲン 卵・乳成分・小麦	豚すき煮	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	ホッケの照り焼	アレルゲン 小麦、卵、乳成分	メバルの南蛮たれがけ
	白身魚ハンバーグのおろしぼん酢がけ		野菜コロッケ		蒸し鶏とごぼうのサラダ		照り焼き鶏つくね
	いんげんの卵の花和え		小松菜とツナの煮物		豆腐の梅あんかけ		いももち
	ブロッコリーのみそマヨネーズがけ		ブロッコリーのタルタルサラダ		チンゲン菜の和え物		エリンギと玉ねぎの甘辛炒め
	玉葱とツナの中中華和え				ひじき煮		蒸し鶏ともやしのキムチたれ和え
	チンジャオこんにやく						大根とツナの炒め物
							カリフラワーの塩昆布和え
							小松菜と玉ねぎのポン酢和え
	アレルゲン 小麦、卵、乳成分	アレルゲン 卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	アレルゲン 小麦、卵、乳成分			
	Ⓔ 480 kcal た 18.0 g 脂 32.8 g 炭 28.7 g 塩 3.2 g	Ⓔ 412 kcal た 15.4 g 脂 26.9 g 炭 27.1 g 塩 1.3 g	Ⓔ 307 kcal た 18.4 g 脂 14.7 g 炭 26.2 g 塩 2.9 g	Ⓔ 542 kcal た 21.5 g 脂 28.7 g 炭 49.7 g 塩 3.5 g			
5/27 水	ちゃんぼん風炒め	アレルゲン 卵・乳成分・小麦	オニオンソースのハンバーグ	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・カニ	牛すき焼き煮	アレルゲン えび、かに、小麦、卵、乳成分	牛と玉ねぎの甘辛炒め
	蒸し鶏の和風ソースがけ		豆腐とあさりの深川煮		玉子の中華風カニカマあんかけ		カニ風味しゅうまい
	ひじきのごま炒め		いんげんとベーコンの炒め物		高菜明太子スパゲティー		キャベツとエリンギのオイスターマヨ炒め
	カルボナーラパスタサラダ		野菜のオレンジ風味マリネ		大根と紫キャベツのさっぱり漬		枝豆と玉ねぎのチーズサラダ
	れんこんのしそ和え				卵の花		里芋とベーコンの炒め物
	オクラとえのき茸のさっぱり和え						ピーマンと人参のスタミナ炒め
							オクラとカニカマの梅おおか和え
							いんげんの旨煮
	アレルゲン えび、小麦、卵、乳成分	アレルゲン 卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分・カニ	アレルゲン えび、かに、小麦、卵、乳成分			
	Ⓔ 413 kcal た 12.4 g 脂 25.5 g 炭 31.0 g 塩 3.6 g	Ⓔ 401 kcal た 18.4 g 脂 19.6 g 炭 38.5 g 塩 3.3 g	Ⓔ 347 kcal た 15.4 g 脂 16.6 g 炭 32.1 g 塩 4.4 g	Ⓔ 531 kcal た 12.3 g 脂 39.9 g 炭 33.6 g 塩 3.8 g			
5/28 木	ヒレカツ	アレルゲン 卵・乳成分・小麦	さわらの塩焼き	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	アジの南蛮	アレルゲン えび、小麦、卵、乳成分、落花生	八宝菜 (エビ)
	アサリと野菜の甘酢炒め		鶏と野菜の青さ柚子炒め		合鴨スモーク		蒸し鶏の和風ソースがけ
	糸こんにやくとさつまあげの甘辛炒め		ほうれん草と油揚げのおひたし		手作りポテトサラダ		高野豆腐の玉子とじ
	白菜人参サラダ		細切りごぼうサラダ		昆布豆		キャベツとハムのサラダ
	カリフラワーの和風マリネ				チンゲン菜のお浸し		炊き合わせ (人参・椎茸)
	コーヒー甘煮豆						ちくわのしそマヨネーズ和え
							こんにやくのどて煮風
							人参のナムル
	アレルゲン 小麦、卵、乳成分	アレルゲン 卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳成分	アレルゲン えび、小麦、卵、乳成分、落花生			
	Ⓔ 448 kcal た 14.2 g 脂 22.3 g 炭 48.5 g 塩 4.0 g	Ⓔ 403 kcal た 24.9 g 脂 25.6 g 炭 18.5 g 塩 1.9 g	Ⓔ 370 kcal た 18.8 g 脂 17.4 g 炭 33.9 g 塩 2.6 g	Ⓔ 490 kcal た 15.8 g 脂 31.3 g 炭 31.4 g 塩 3.9 g			
5/29 金	サワラの煮付け	アレルゲン かに、小麦、卵、乳成分	タンドリーチキン	アレルゲン 小麦・卵・エビ・カニ	豚しゃぶ	アレルゲン えび、小麦、卵、乳成分	鶏むね唐揚げ
	鶏ミンチの豆乳味噌炒め		筍とそぼろの和え物		カニのふわふわ豆腐		干しエビと白菜の炒め物
	きんぴらごぼう		ほたて風味フライ		小松菜とあげの玉子とじ		大根の和風あんかけ
	厚揚げのチリソース		イタリアン野菜のごまマヨ和え		人参とオクラの塩麩和え		サツマイモのレモン風味
	わかめとカニカマ和え				お麩と白菜の煮物		ナスのそぼろあん
	きゅうりのツナマヨネーズ和え						枝豆ポテトサラダ
							マカロニのトマトソース和え
							れんこんとわかめのシーザー和え
	アレルゲン かに、小麦、卵、乳成分	アレルゲン 卵・乳成分・小麦	アレルゲン 小麦・卵・エビ・カニ	アレルゲン えび、小麦、卵、乳成分			
	Ⓔ 415 kcal た 17.7 g 脂 22.5 g 炭 28.7 g 塩 2.0 g	Ⓔ 474 kcal た 23.8 g 脂 31.9 g 炭 22.6 g 塩 2.1 g	Ⓔ 428 kcal た 19.4 g 脂 32.3 g 炭 13.4 g 塩 2.7 g	Ⓔ 504 kcal た 14.8 g 脂 23.7 g 炭 48.1 g 塩 2.3 g			
週平均	Ⓔ 445 kcal 塩 3.3 g	Ⓔ 417 kcal 塩 2.1 g	Ⓔ 359 kcal 塩 3.1 g	Ⓔ 507 kcal 塩 3.5 g			

ちょっとひとこと

【お弁当】カレイの唐揚げにレモンソースをかけています。【やわらか】甘辛い焼豚と生姜香る大根の煮物の相性がよい一品です。ぜひ一緒にお召上がり下さい。【カロリーサポート】牛肉、チンゲン菜をオイスターソースなどで中華味の炒め物にしました。【おかず】天ぷらは別添の天つゆをかけてお召上がり下さい。【食べごたえ】風味豊かな大葉入りのアジフライは添付のソースをかけてお召上がり下さい。【いろうどり】ポークカレーは人気メニューです。

【お弁当】すだちおろしハンバーグは、さっぱりとしたいただけるメニューです。【おかず小】肉じゃがは、じゃがいも本来の甘みが引き立つ、だしを効かせた一品です。【カロリーサポート】レンジで温めるとトッピングしたバターが溶け、風味が広がります。【おかず】チキンと野菜のバーベキュー風は、ソースがおすすです。【あじわい】新メニューの豆腐の梅あんかけは梅の酸味がさっぱりとした味わいです。【いろうどり】メバルの唐揚げに南蛮たれをかけました。

【お弁当】エビフライはニンニクのきいたソースがおすすです。【おかず小】アジの梅しそフライは小骨が残っている可能性がありますので注意してお召上がり下さい。【やわらか】肉団子の甘酢あんかけは野菜入りの甘酢あんが肉団子にしっかり絡んで食欲をそそられる一品です。【おかず】ちゃんぼん風炒めは長崎名物をイメージして作りしました。【食べごたえ】刻んだ玉葱が入った醤油ベースのソースをかけた、ボリューム感のあるハンバーグです。

【お弁当】鶏のトマトソースがけは、人気メニューです。【カロリーサポート】さばに大根おろしたっぷりのあんをかけました。ご飯がすすむおかずです。【おかず】ヒレカツは、人気メニューです。【食べごたえ】さわらをシンプルに塩焼きにしました。【あじわい】アジの南蛮は、小骨が残っている可能性がありますので、注意してお召上がり下さい。【いろうどり】八宝菜(エビ)は、具沢山メニューです。

【おかず小】サケの塩焼は、脂のつきたサケのほどよい塩味でご飯が進みます。【やわらか】牛丼風煮物は、トッピングの紅生姜がよいアクセントになります。【おかず】サワラの煮付けは、醤油ベースの味付けです。【食べごたえ】インド料理のタンドリーチキンを再現しました。スパイスの香りが食欲をそそります。【あじわい】豚しゃぶは、別添の胡麻ドレッシングをかけてお召上がり下さい。【いろうどり】鶏むね唐揚げは、人気メニューです。

お召上がり方

- ①レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください。
- ②「500w・2分前後」が目安です。ワット数により調整ください。冷たい部分がある場合、10秒ずつ追加加熱してください。カロリーサポート・・・500W・1分 食べごたえ4品・・・500W・1分30秒
- ③肉類・魚介類、卵などの食材は、レンジの加熱時間により、破裂する場合がありますので、ご注意ください。
- ④食材の破裂などでレンジ内が汚れるのを防ぐため、フタをしたままでもレンジできます。その際、30秒ほど長めにレンジしてください。
- ⑤色のついたカップ(白カップ以外)に入った酢の物・サラダなどは、取り出しレンジしてください。(お好みでレンジしても召上がれます)
- ⑥白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。
- ⑦小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- ⑧肉や魚の骨にご注意ください。
- ⑨お食事後の容器は、簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないでください。
- ⑩「返却不要」の容器は回収しておりませんので、各市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

★商品(サラダを含む)をお届け時に、前回の商品が残っていた場合、食品衛生上の観点から回収をさせていただきます。

★アンケートにご協力いただきありがとうございます。

★空箱と一緒にご提出をお願いします。

