



*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-ぽ-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。献立は、お弁当コースと同じです。「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 6/5 日金. Includes details for sets A, B, C, D, E with prices and descriptions.

注文について ①週に2日まで、休めます。②曜日に、コースや数量が変更できます。

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します。

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す。

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。

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。

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]		いもどり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
6/1 月	ビーフカレー	鶏肉の西京焼き	鶏肉の西京焼き	エビマヨ	白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼き	アサリとチンゲン菜の炒め物	東村山黒焼きそば
	和風スパゲティ		人参の真砂和え		野菜のゆず風味煮		厚あげのそぼろあん
	厚あげの煮物		紫キャベツと玉葱のピクルス		玉ねぎとツナのレモン風味マリネ		麻婆春雨
	ひじきと根菜のサラダ				こんにゃくののみそ炒め		ポテトサラダ
	いんげんのツナ和え						ふろふき大根
							カリフラワーの柚子胡椒マリネ
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 415 kcal 炭 38.0g 脂 22.8g 塩 3.6g		Ⓔ 389 kcal 炭 31.7g 脂 19.3g 塩 2.4g		Ⓔ 458 kcal 炭 35.8g 脂 28.2g 塩 3.3g		Ⓔ 467 kcal 炭 31.8g 脂 27.8g 塩 3.3g
6/2 火	メバルの中華煮	豚肉とゴーヤの炒め物	豚肉とゴーヤの炒め物	豚の生姜焼	ヒレカツ	蒸し鶏の油淋鶏風	イカドーナツフライ
	ニラ玉炒め		チンゲン菜と昆布の煮物		アサリとほうれん草の玉子とじ		ホタテのミネストローネ風
	ナスの青じそ和え		れんこんサラダ		炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】		炊き合わせ(椎茸・こんにゃく・人参)
	ピーマンのおかか浸し				うぐいす豆		ごぼうのナムル
	オクラの梅和え				もやしと人参の煮浸し		たまごサラダ
							大根とちくわの煮物
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 412 kcal 炭 26.0g 脂 20.7g 塩 3.0g		Ⓔ 353 kcal 炭 20.6g 脂 23.2g 塩 2.0g		Ⓔ 378 kcal 炭 23.8g 脂 22.0g 塩 3.0g		Ⓔ 470 kcal 炭 51.1g 脂 21.7g 塩 3.8g
6/3 水	鶏のレモンソースがけ	さばのトマトソース	さばのトマトソース	カレイの煮つけ	サワラの煮付け	かにのふわふわ豆腐揚げ	チキンナゲット
	もやしとツナの中華煮		小松菜とかにかまの煮物		牛肉コロッケ		肉団子のデミソースがけ
	人参マーレード和え		豆サラダ		切干大根の三色酢の物		キャベツとれんこんの塩だれ炒め
	ちくわとこんにゃくのきんぴら				お好み焼き風サラダ		ナスの田楽
	きゅうりとわかめの酢の物				蓮根とひじきの煮物		タラモサラダ
							もやしの梅おかか和え
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ・カニ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 427 kcal 炭 23.4g 脂 27.4g 塩 1.9g		Ⓔ 467 kcal 炭 19.1g 脂 34.1g 塩 1.6g		Ⓔ 348 kcal 炭 38.6g 脂 14.3g 塩 2.6g		Ⓔ 483 kcal 炭 39.1g 脂 25.2g 塩 3.3g
6/4 木	白身魚(メルルーサ)のみりん風味焼き	ロースカツ(ソース付)	ロースカツ(ソース付)	タコライス風	牛皿風	肉団子と冬瓜の煮物	ナスのミートソース
	キャベツとコーンの豆乳炒め		いんげんとしらすの炒め煮		エビとブロッコリーのサラダ		アサリとニラの中華炒め
	マカロニのトマトソース和え		魚肉ソーセージのサラダ		白菜とあげの煮物		ほうれん草のクリームスパゲティ
	小松菜のごま和え				大根の梅酢漬		ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ
	切干大根の煮物				ちくわのきんぴら		卵の花とひじきの和え物
							マカロニサラダ
アレルギー	小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵・小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 412 kcal 炭 33.8g 脂 20.9g 塩 2.6g		Ⓔ 471 kcal 炭 36.8g 脂 29.3g 塩 2.1g		Ⓔ 403 kcal 炭 25.4g 脂 25.4g 塩 3.2g		Ⓔ 478 kcal 炭 35.7g 脂 28.9g 塩 1.9g
6/5 金	とんかつ	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)	牛肉と野菜の塩炒め(炭火風味)	サワラの照り焼	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ)	干しエビと白菜の炒め物	ほうたてクリーミーコロッケ
	れんこんのごま煮		ほうれん草と蒲鉾のおひたし		バンバンジー風和え物		切干大根のそぼろ炒め
	炊き合わせ(がんも・椎茸)		ポテトサラダ		高菜の玉子とじ		小松菜とコーンのバター醤油風味炒め
	里芋ときゅうりのマヨネーズ和え				わかめと人参のさっぱり和え		ごぼうとこんにゃくの甘辛煮
	なます				そら豆とじゃがいもの煮物		わかめとえのき草の和え物
							人参とツナのきんぴら
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦	アレルギー	小麦・卵	アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分
	Ⓔ 406 kcal 炭 33.2g 脂 23.7g 塩 2.5g		Ⓔ 398 kcal 炭 29.2g 脂 26.4g 塩 2.2g		Ⓔ 302 kcal 炭 24.5g 脂 12.2g 塩 2.9g		Ⓔ 490 kcal 炭 39.0g 脂 31.5g 塩 3.5g
週平均	Ⓔ 414 kcal 塩 2.7g	Ⓔ 416 kcal 塩 2.1g	Ⓔ 378 kcal 塩 3.0g	Ⓔ 478 kcal 塩 3.2g			

ちょっとひとこと	
【お弁当】チャーシューと煮卵は、ごはんの進む味付けです。【やわらか】イワシの生姜煮は、小骨が残っている可能性がありますので、注意してお召し上がり下さい。【食べごたえ】鶏肉を西京白味噌をベースにした調味料に漬け込み、焼き上げました。【あじわい】エビマヨは、人気メニューです。揚げたエビにマヨソースをかけて、彩りに赤パプリカをトッピングしています。【いもどり】白身魚(メルルーサ)のみそ風味焼きは、味噌の風味がよいメニューです。	【お弁当】エビのマヨネーズソース添えは、揚げたエビにソースを絡めてお召し上がりください。【おかず小】煮サバは、定番な醤油ベースの煮つけで、ご飯のおかずにはピッタリな一品です。【カロリーサポート】中華料理のユーリンチーにアレンジを加え、トマト風味に仕上げました。【おかず】メバルの中華煮は、新メニューです。【食べごたえ】鯉節の豊かな風味とゴーヤの苦みがクセになるおいしさです。【いもどり】ヒレカツは、人気メニューです。
【お弁当】ハンバーグ トマトソースは、人気メニューです。【おかず小】ミンチカツは、デミグラスソースをかけ、付け合わせにマッシュポテトを合わせました。【カロリーサポート】下味をつけて焼き上げた「たら」に、おかか、葱などを加えた特製の和風ソースをかけました。【おかず】鶏のレモンソースがけは、玉葱入りのソースをかけています。【あじわい】牛肉コロッケがリニューアルいたしました。国産じゃがいもを使用した素材で懐かしい味付けのコロッケです。	【お弁当】サワラの南部焼きは、皮面にすりごまをつけて焼き上げたメニューです。【おかず小】サワラの味噌マヨ焼は、みそのコクとマヨネーズのクリーミーな味わいがサワラとの相性が良い一品です。【カロリーサポート】豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。【おかず】肉団子と冬瓜の煮物は、季節限定メニューです。【食べごたえ】ボリュームのあるロースカツは、お好みで添付のソースをかけてお召し上がりください。
【お弁当】唐揚げの甘酢あんかけは、ボリューム感のあるメニューです。【カロリーサポート】韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘辛い味付けが食欲をそそります。【食べごたえ】牛肉、玉ねぎ、ネギ、ブロッコリーを炭火風味の塩だれで炒めました。【あじわい】バンバンジー風和え物は、蒸し鶏と胡麻の風味が香るソースの相性が良い一品です。【いもどり】天ぷらは、別添の天つゆをかけてお召し上がりください。	

お召し上がり方

- 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し上がれます)
- 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。

