

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 40

おかず コース

あじわい コース

10 / 3 月

牛肉柳川風					小麦
白身魚(ホキ)の磯辺フライ					小麦
炊き合わせ【がんとわかめ】					小麦
じゃがいものトマトソース煮					小麦
三色なます					
白菜煮					小麦
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
409	14.1	22.5	37	2.1	

天ぷら盛合せ					小麦・卵・エビ・カニ
鶏団子の甘酢あんかけ					小麦・卵・乳
野菜のゆず風味煮					小麦
きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え					卵
ひじきとミンチの炒め物					小麦
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
370	15.8	19.3	33.5	2.8	

10 / 4 火

アカウオのクリーミーソース					小麦・卵・乳
ミニハンバーグ					小麦・卵・乳
玉子焼					小麦・卵・エビ
お麩と小松菜のあっさり煮					小麦
せんまい漬					小麦
かぼちゃの和え物					小麦・卵・乳
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
382	18.7	21.1	27.7	3.2	

豚角煮(煮玉子入)					小麦・卵・乳
アサリと大根の生姜煮					小麦
ポテトサラダ(ハム入)					小麦・卵・乳
昆布豆					小麦
ちくわのきんぴら					小麦・卵
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
293	17.6	15.3	21.3	3	

10 / 5 水

豚の生姜焼					小麦
すり身団子煮					小麦
大根と大根菜の煮物					小麦
水菜のお浸し					小麦
じゃがいものゆず風味の酢の物					小麦
ちくわとこんにゃくの炒め物					小麦・卵
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
300	13.6	15.8	25.5	2.8	

白身魚(ホキ)の照り焼					小麦
蒸し鶏のサラダ					小麦・卵
炊き合わせ【がんとほうれん草・人参】					小麦
ひじきの白和え					小麦
白菜とツナの煮物					小麦・乳
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
236	21.2	9.2	17.1	2.6	

10 / 6 木

タラの磯辺揚げ					小麦・卵
ウインナーと玉ねぎの塩炒め					小麦・卵・乳
もやしチャンプルー					小麦・卵・乳
ねぎとあげの煮物					小麦・乳
キャロットラペ					乳
切干大根の胡麻ポン酢炒め					小麦
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
407	19	24.4	28.4	3.2	

ハンバーグ(おろしポン酢)					小麦・卵・乳
エビとキャベツの中華炒め					エビ
春雨の中華風酢の物					小麦・卵・乳
お揚げのカレーナムル					小麦
大根のあっさり煮					小麦・卵・乳
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
373	15.8	17.9	38.3	3.6	

10 / 7 金

鶏のみそだれがけ					小麦
アサリとキャベツの生姜煮					小麦
春雨とミンチのカレー炒め					小麦
じゃがいもとインゲンの煮物					小麦・卵・乳
ちくわのマヨ和え(青さ)					小麦・卵
うぐいす豆					
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
405	23.9	20.3	29.9	2.9	

サンマの煮つけ					小麦
豚肉のチャプチェ					小麦
玉子焼					小麦・卵・エビ
大根の赤しそふりかけ和え					
かぼちゃの和え物					小麦・卵・乳
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
536	25.8	29.9	37.6	4.1	

〈献立について〉

- ①栄養表示は、献立作成時の計算値であり、食材や調理状況によりお届け商品と差異が生じる場合がございますので、目安としてお考えください。
- ②アレルギー表示は、原材料の一部に含まれます。
- ③都合により、献立を一部変更させていただきます。

〈注文の中止・変更について〉

注文の中止・変更は、前週の火曜日の午後9時までにご連絡ください。

〈お召し上がり方〉

- ①お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日22時までにお召し上がりください。
- ②お召し上がりは、ふたを取り、ラップはせずに電子レンジに入れて、1分半ほど温めてください。(季節やレンジのワット数により調整ください)
- ③カップについて
「白」のカップ⇒レンジするカップです。
「白以外」のカップ⇒レンジしないカップです。
- ④空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ようお願いいたします。
- ⑤小袋に入った調味料は、取り出してからレンジをお願いいたします。



わかやま市民生活協同組合
0120-956-966
(月～金 / 午前9:00～夜9:00
土 / 午前9:00～夜5:00)