

コープの夕食宅配 今週の献立表

2023 年

No.13

あじわい コース

3

27

月

肉じゃが

小麦

海鮮ハンバーグ
春雨と野菜の炒め物
水菜のツナマヨ和え
蓮根ときくらげの炒め物

小麦・卵
小麦
小麦・卵・乳成分
小麦・乳成分

| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 塩分 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 368 | 11 | 19.7 | 36.1 | 2.6 |

3

28

火

メヌケの煮つけ

小麦

ササミフライ
小松菜とあげの煮物
かぼちゃサラダ
わかめと椎茸の佃煮

小麦・卵
小麦
卵
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) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 394 | 25.1 | 15.6 | 37.9 | 2.4 |

3

29

水

豚バラの青じそ炒め

小麦・卵

炊き合わせ【すり身団子・ほうれん草・花かまぼこ】
カツオ節と切干大根のだしとじ
枝豆とコーンの白和え
ごぼうの胡麻みそ煮

小麦
小麦・卵
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) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 388 | 17.2 | 24.5 | 24.5 | 3.5 |

3

30

木

タラのレモンクリーミーソース

小麦・卵・乳成分

合鴨スモーク
大根と大根菜の煮物
きゅうりとちくわの胡麻酢和え
じゃがいものトマトソース煮

小麦
小麦
小麦・卵
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) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 308 | 15.6 | 14.9 | 27.6 | 2.6 |

3

31

金

根菜入鶏つくねバーグ

小麦

エビと野菜の塩炒め
マカロニサラダ
黒豆
切干大根煮

小麦・乳成分・エビ
小麦・卵・乳成分
小麦
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) |
|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|
| 371 | 14.8 | 19.1 | 34.9 | 3.3 |

〈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)