

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 5

あじわい コース

4 / 29

月

4/29 お弁当の配達はありません。

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
0	0	0	0	0

ミックスフライ

小麦・卵・エビ

蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め	小麦
大根の塩煮	小麦・卵・乳成分
昆布豆	小麦
ごぼうの胡麻みそ煮	小麦

4 / 30

火

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
421	15.7	19.8	45.3	2.1

根菜入鶏つくねバーグ

小麦・卵・乳成分

エビとキャベツの中華炒め	エビ
炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】	小麦
せんまい漬	小麦
ちくわとこんにゃくの炒め物	小麦・卵

5 / 1

水

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
248	13.1	9.1	28.8	3.2

タラとポテトの明太子ソース

小麦・卵・乳成分

豚肉と白菜の煮物	小麦
ほうれん草の玉子炒め	小麦・卵・乳成分
大根と紫キャベツのさっぱり漬	
ひじきとミンチの炒め物	小麦

5 / 2

木

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
360	19.8	21.3	21.7	3.2

5 / 3

金

5/3 お弁当の配達はありません。

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
0	0	0	0	0

〈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場合がございます。

〈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)