

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2023 年

No.11

## あじわい コース

3

13

月

### 牛すき焼き煮

小麦

海鮮しゅうまい・玉子焼  
高菜明太子スパゲティー  
三色なます  
のり塩ポテト

小麦・卵  
小麦・卵・乳成分  
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)
476	26	21.6	41.7	4.2

3

14

火

### ホッケのだしあんかけ

小麦

豚肉と大根の炒め煮  
春雨の中華風酢の物  
カレー風味のかぼちゃサラダ  
玉ねぎとひじきの炒め物

小麦  
小麦・卵・乳成分  
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)
370	14.3	19.7	31.2	2.6

3

15

水

### チンジャオロースー

小麦

玉子のカニカマあんかけ  
ぎょうざ  
きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え  
白菜と椎茸の旨煮

小麦・卵・カニ  
小麦・エビ  
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)
433	18.2	27.8	27.2	2.8

3

16

木

### サバの味噌煮

小麦

牛肉コロッケ  
大根とあげの煮物  
うぐいす豆  
こんにゃくと大根菜の胡麻和え

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)
476	18.3	28.4	37.3	2.1

3

17

金

### バジルチキン

小麦

エビの彩りレモンマリネ  
キャベツとコーンの炒め物  
チンゲン菜の和え物  
切干大根とツナのトマト炒め

小麦・エビ  
小麦・卵・乳成分  
小麦  
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)
384	18.4	22.6	26.4	3.2

#### 〈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)