

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 9

おかず コース

あじわい コース

2 /
28
月

豚焼肉

小麦

玉子のカニカマあんかけ
大根の塩煮
蓮根ときくらげの炒め物
きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え
うぐいす豆

小麦・卵・カニ
小麦・卵・乳
小麦・乳
卵

カロリー: 401 kcal たんぱく質: 16.4 g
脂質: 21.9 g 炭水化物: 33.6 g
カルシウム: 75 mg 塩分: 2.8 g

カレーの煮つけ

小麦

ミンチカツ
大根と大根菜の煮物
枝豆とコーンの白和え
かぼちゃの和え物

小麦・卵・乳
小麦
小麦・卵・乳

カロリー: 338 kcal たんぱく質: 24.8 g
脂質: 12.8 g 炭水化物: 32.1 g
カルシウム: 157 mg 塩分: 2.2 g

3 /
1
火

天ぷら盛合せ

小麦・卵・エビ・カニ

合鴨スモーク
白菜とあげの煮物
ごぼうの胡麻みそ煮
水菜のツナマヨ和え
わかめと椎茸の佃煮

小麦
小麦
小麦
小麦・卵・乳
小麦

カロリー: 389 kcal たんぱく質: 17.4 g
脂質: 21.3 g 炭水化物: 33.3 g
カルシウム: 130 mg 塩分: 2.7 g

豚肉のおろしポン酢がけ

小麦・卵

エビぎょうざ・磯辺玉子焼
お麩のとろみ煮
大根の赤しそふりかけ和え
わかめと椎茸の佃煮

小麦・卵・乳・エビ
小麦・エビ
小麦

カロリー: 415 kcal たんぱく質: 22.8 g
脂質: 23.1 g 炭水化物: 27.7 g
カルシウム: 93 mg 塩分: 3.7 g

3 /
2
水

焼き鳥

小麦・乳

アサリと大根の生姜煮
炒り豆腐
小松菜とミンチの炒め物
かぼちゃサラダ
じゃがいもとピーマンの胡麻和え

小麦
小麦・卵
小麦
卵
小麦

カロリー: 441 kcal たんぱく質: 26.6 g
脂質: 24.5 g 炭水化物: 26.1 g
カルシウム: 92 mg 塩分: 2.6 g

ホタテとキャベツの中華炒め

鶏団子の甘酢あんかけ
小松菜とあげの煮物
昆布豆
じゃがいもとインゲンの煮物

小麦・卵・乳
小麦
小麦
小麦・卵・乳

カロリー: 355 kcal たんぱく質: 17.7 g
脂質: 15.5 g 炭水化物: 37.5 g
カルシウム: 138 mg 塩分: 3.2 g

3 /
3
木

サバの味噌煮

小麦

豚肉とキャベツの塩レモン炒め
炊き合わせ【がんも・花かまぼこ・わかめ】
菜の花のお浸し
ゆず大根
大福

小麦
小麦
小麦
小麦

カロリー: 373 kcal たんぱく質: 18.1 g
脂質: 19.0 g 炭水化物: 34.0 g
カルシウム: 113 mg 塩分: 2.3 g

鶏のサテソース

小麦・卵

アサリとチンゲン菜の炒め物
炊き合わせ【高野豆腐・菜の花・人参】
大福
わらびのみそ炒め

小麦
小麦
小麦
小麦

カロリー: 526 kcal たんぱく質: 30.1 g
脂質: 29.9 g 炭水化物: 32.5 g
カルシウム: 227 mg 塩分: 3.2 g

3 /
4
金

デミグラスハンバーグ

小麦・卵・乳

白身魚(ホキ)の磯辺フライ
小松菜としめじのソテー
ちくわとこんにゃくの炒め物
キャベツのサワー漬
大根のあっさり煮

小麦
小麦・卵・乳
小麦・卵
小麦・卵
小麦・卵・乳・カニ

カロリー: 370 kcal たんぱく質: 13.8 g
脂質: 20.6 g 炭水化物: 33.4 g
カルシウム: 104 mg 塩分: 2.5 g

エビとブロッコリーの塩炒め

小麦・エビ

ミニハンバーグ
炊き合わせ【玉子・わかめ・さつまいも】
大根のからし和え
ねぎとあげの煮物

小麦・卵・乳
小麦・卵
小麦・卵
小麦・乳

カロリー: 376 kcal たんぱく質: 18.6 g
脂質: 17.2 g 炭水化物: 37.9 g
カルシウム: 120 mg 塩分: 2.9 g

週平均 カロリー 395 kcal 塩分 2.6 g

週平均 カロリー 402 kcal 塩分 3.0 g

〈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ことがございます。

〈注文の中止・変更について〉

注文の中止・変更は、前週の水曜日の午後5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)