コープの食宅配今週の献立表

2023 年(

No. 60

あじわいコース

	焼き鳥				小麦·乳成分
3	アサリと大根の生姜煮炊き合わせ【がんも・わた	いめ- 1 会 7			小麦 小麦
4		ハぬ・人参』			小麦
	ちくわのきんぴら				小麦・卵
	エネルキ・ー	たんぱく質	脂質		塩分
V	(Kcal) 344	(g) 25.9	(g) 17.4	(g) 20.1	(g) 2.5
	エビとブロッコリー		17.1	20.1	小麦・エビ
3	ミニハンバーグ				小麦·卵·乳成分
/	手作りポテトサラダ キャロットラペ				小麦·卵·乳成分
5	ひじきとミンチの炒め物				乳成分 小麦
	ェネルキ*ー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	389	16.4	18.8	38.8	2.7
	豚しゃぶ				小麦•卵
3	炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・ほうれん草】 炒り豆腐				小麦 小麦·卵
é	ひじきの白和え				小麦
6	じゃがいもの梅和え				小麦
1 K	エネルキー	たんぱく質	脂質		塩分
_	(Kca l) 457	(g) 22.4	(g) 30	(g) 23.4	(g) 3
	メヌケの煮つけ	22.4	30	25.4	小麦
3	蒸し鶏とごぼうのサラダ				小麦·卵
/	肉みそ田楽(大根)				小麦
7	きゅうりとちくわの胡麻酢 白菜とえのきの煮物	和え			小麦・卵 小麦・エビ
IA	日本とだめとの無例				17 Z ZZ
	ェネルキ [*] ー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	321	22	12.8	29	2.3
	肉じゃが				小麦
3	サーモンマヨフライ				小麦·卵·乳成分
8	春雨と野菜の炒め物 大根のからし和え				小麦 小麦·卵
ď	わかめと椎茸の佃煮				小麦
4	エネルキ・一	たんぱく質	脂質	出北ル畑	冶公
	(Kcal)	(g)	(g)	炭水化物 ^(g)	塩分 ^(g)
	435	10.9	24.8	41.5	2.8

〈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アレルゲン表示は、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
- ③都台により、献立を一部変更させていただくことがございます。

〈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)

