

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 1

## あじわい コース

4  
/  
1

月

### 牛すき焼き煮

小麦

エビぎょうざ・カニカマ玉子焼  
春雨と野菜の炒め物  
三色なます  
そら豆とじゃがいもの煮物

小麦・卵・乳成分・エビ

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)
415	25	16.5	39.4	3.7

4  
/  
2

火

### サバの塩焼

小麦

蒸し鶏とオクラの梅和え  
キャベツの塩レモン炒め  
昆布豆  
こんにゃくと大根菜の胡麻和え

小麦

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)
323	18.3	18.8	22.6	2

4  
/  
3

水

### 鶏の唐揚げ

小麦・卵・乳成分

アサリと大根の生姜煮  
手作りポテトサラダ  
人参のさっぱり和え  
ほうれん草の煮浸し

小麦

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)
480	22.8	28.5	31	2.2

4  
/  
4

木

### 八宝菜

小麦・卵・エビ・カニ

鶏団子のトマトソース  
お麩の玉子とじ  
ちくわのマヨ和え(青さ)  
ごぼうの胡麻みそ煮

小麦・卵・乳成分

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)
409	18.2	21	38.1	3

4  
/  
5

金

### 豚バラときのこのソテー

小麦・卵

白身フライ  
大根とあげの煮物  
菜の花の白和え  
ひじきとミンチの炒め物

小麦・卵

小麦

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)
627	22.4	46.2	29.2	3.1

#### 〈献立について〉

- 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。
- アレルギー表示は、原材料の一部に含まれます。
- 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〉

- 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。
- 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)
- 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。
- 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いたします。
- 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)