

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 6

あじわい コース

5 / 6 月	銀ヒラスの照り焼	小麦
	蒸し鶏のサラダ 炒り豆腐 うずら豆 白菜とえのきの煮物	小麦・卵 小麦・卵 小麦・エビ
	エネルギー (Kcal) 329	たんぱく質 (g) 21.5
	脂質 (g) 13.1	炭水化物 (g) 30.9
	塩分 (g) 2.3	
5 / 7 火	チキントマトカレー	小麦・卵
	エビの彩りレモンマリネ 小松菜とあげの煮物 ポテトサラダ 蓮根とひじきの煮物	小麦・エビ 小麦 卵 小麦
	エネルギー (Kcal) 387	たんぱく質 (g) 20.2
	脂質 (g) 22.3	炭水化物 (g) 25.5
	塩分 (g) 2.6	
5 / 8 水	アカウオの煮つけ	小麦
	ミンチカツ 肉みそ田楽(大根) きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃの和え物	小麦・卵・乳成分 小麦 小麦・卵・乳成分
	エネルギー (Kcal) 305	たんぱく質 (g) 18.5
	脂質 (g) 12.2	炭水化物 (g) 29.6
	塩分 (g) 2.4	
5 / 9 木	豚の生姜焼	小麦
	海鮮ハンバーグ 野菜のゆず風味煮 ちくわのレモンマヨ和え あげと昆布の煮物	小麦・卵 小麦 卵 小麦
	エネルギー (Kcal) 454	たんぱく質 (g) 17.8
	脂質 (g) 29.8	炭水化物 (g) 26.5
	塩分 (g) 2.5	
5 / 10 金	アジの南蛮	小麦
	白菜と鶏団子の煮物 春雨と野菜の炒め物 ひじきの白和え のり塩ポテト	小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 小麦
	エネルギー (Kcal) 364	たんぱく質 (g) 18.1
	脂質 (g) 14.5	炭水化物 (g) 40.7
	塩分 (g) 2.6	

〈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)