

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 21

あじわい コース

8 / 19

月

肉じゃが

小麦

笹かま・ウィンナー
春雨と野菜の炒め物
大根の赤しそふりかけ和え
ごぼうとひじきの炒め物

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)
323	11	14.2	37.9	3

8 / 20

火

天ぷら盛合せ

小麦・卵・エビ・カニ

ミニハンバーグ
炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】
三色なます
ほうれん草の煮浸し

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)
395	19	18.2	39	3.4

8 / 21

水

ナスと豚肉のカレー

小麦・卵

エビの彩りレモンマリネ
ほうれん草の玉子炒め
キャベツとツナのさっぱりマヨ和え
じゃがいもといんげんの煮物

小麦・エビ

小麦・卵・乳成分

小麦・卵・乳成分

小麦・卵・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)
321	12.3	19.2	24.8	2.5

8 / 22

木

銀ヒラスの照り焼

小麦

蒸し鶏とオクラの梅和え
大根とあげの煮物
きゅうりとわかめの酢の物
玉ねぎとちくわの青じそ炒め

小麦

小麦

小麦・卵

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
294	19.9	10.7	28.8	2.9

8 / 23

金

酢鶏

小麦・卵・乳成分

アサリとキャベツの生姜煮
玉子焼・ビーフン
昆布豆
切干大根とツナのトマト炒め

小麦

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)
470	22.4	27	33.6	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)