コープの夕食宅配 今週の献立表

2023 年 No. 62

あじわいコース

3/18 月

豚の生姜焼 小麦

海鮮しゅうまい・玉子焼 小麦・卵
白菜とあげの煮物 小麦
きゅうりとわかめの酢の物
こんにゃくのみそ炒め

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
436	20.9	26.1	27.7	3.4

3/19 火

ホタテとキャベツの中華炒め

ミンチカツ 小麦・卵・乳成分
春雨の甘酢炒め 小麦・乳成分
かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え 小麦・卵・乳成分
蓮根とひじきの煮物 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)
404	13.5	20.7	41.2	2.6

3/20 水

牛肉柳川風 小麦

カニのふわふわ豆腐 小麦・卵・カニ
キャベツときくらげの玉子炒め 小麦・卵
大根の赤しそふりかけ和え
のり塩ポテト 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)
422	16.2	27.3	27.2	2.6

3/21 木

アジの南蛮 小麦

白菜と鶏団子の煮物 小麦・卵・乳成分
菜の花とツナの和風スパゲティー 小麦
うずら豆
ちくわとニラの炒め物 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)
387	20.3	14.6	43	2.4

3/22 金

バジルチキン 小麦・卵・乳成分

エビとブロッコリーのサラダ 卵・乳成分・エビ
大根の塩煮 小麦・卵・乳成分
チンゲン菜の和え物 小麦
ごぼうの甘辛炒め 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)
432	18.4	29.1	23.3	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)