

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 39

おかず コース

あじわい コース

9 / 26 月

サワラの西京焼 小麦				
白菜と鶏団子の煮物 小麦・卵・乳				
春雨の甘酢炒め 小麦・乳				
ひじき煮 小麦				
枝豆とコーンの白和え				
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)
339	20.8	11.4	39	2.4

チンジャオロースー 小麦				
玉子のカニカマあんかけ 小麦・卵・カニ				
ごぼうとこんにゃくの炒め物 小麦				
水菜のツナマヨ和え 小麦・卵・乳				
大根の生姜煮 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)
382	16.9	24.2	23.3	2.9

9 / 27 火

豚肉と玉子の炒りつけ 小麦・卵・乳				
エビぎょうざ 小麦・卵・乳・エビ				
大根と椎茸の煮物 小麦				
じゃがいもとピーマンの胡麻和え 小麦				
オクラといんげんの梅和え				
昆布豆 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)
424	20.7	25	29.7	3.2

サケの塩焼 小麦				
牛肉コロッケ 小麦・卵・乳				
野菜とあげのみそ煮 小麦				
玉ねぎのレモン風味サラダ				
チンゲン菜と切干大根の煮物 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)
306	13.9	15.3	28.4	1.7

9 / 28 水

煮サバ 小麦				
蒸し鶏とオクラの梅和え 小麦				
野菜のゆず風味煮 小麦				
ごぼうとひじきの炒め物 小麦				
お揚げのカレーナムル 小麦				
ちくわのきんぴら 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)
360	18	19.3	28	2.7

牛肉柳川風 小麦				
エビしんじょう 小麦・卵・乳・エビ				
春雨と高菜の炒め物 小麦・乳				
ちくわのマヨ和え(青さ) 小麦・卵				
白菜とえのきの煮物 小麦・エビ				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
338	16.7	19.7	22.6	2.7

9 / 29 木

マーボー豆腐 小麦・乳				
カニカマ玉子焼・イカ煮 小麦・卵				
マカロニサラダ 小麦・卵・乳				
ほうれん草とじゃがいものソテー 小麦・卵・乳				
玉ねぎのレモン風味サラダ				
白菜と椎茸の旨煮 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)
532	20.5	30.4	42.8	3.3

イワシの竜田揚げ 小麦				
蒸し鶏の炒め物 小麦・乳				
小松菜とあげの煮物 小麦				
カレー風味のかぼちゃサラダ 卵				
じゃがいもの梅和え 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)
289	13	15.1	26.6	2.9

9 / 30 金

アジの南蛮 小麦				
豚肉と小松菜の煮物 小麦				
キャベツの塩レモン炒め				
チンゲン菜と切干大根の煮物 小麦				
じゃがいもとハムの玉子サラダ 小麦・卵・乳				
あげと昆布の煮物 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)
352	16.6	21.3	23.1	2.3

バジルチキン 小麦				
エビと野菜の塩炒め 小麦・乳・エビ				
炊き合わせ【玉子・わかめ・人参】 小麦・卵				
うぐいす豆				
椎茸のレモンソテー 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)
369	19.6	22.2	23.3	2.7

〈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。

〈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いたします。
- 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いたします。



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)