

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 50

## おかず コース

## あじわい コース

12

/

12

月

**肉じゃが** 小麦  
 海鮮しゅうまい 小麦  
 春雨の甘酢炒め 小麦・乳成分  
 蓮根ときくらげの炒め物 小麦・乳成分  
 大根のからし和え 小麦・卵  
 高菜漬 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)
309	7.9	12.2	41.6	3.2

**アカウオの煮つけ** 小麦  
 牛肉コロッケ 小麦・卵・乳成分  
 春雨の中華風酢の物 小麦・卵・乳成分  
 せんまい漬 小麦  
 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)
301	17.3	10.1	34.6	2.9

12

/

13

火

**サケの塩焼** 小麦  
 ミンチカツ 小麦・卵・乳成分  
 お麩の玉子とじ 小麦・卵  
 玉ねぎとちくわの青じそ炒め 小麦・卵  
 水菜のツナマヨ和え 小麦・卵・乳成分  
 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)
439	20.6	22.9	37.5	2.4

**豚しゃぶ** 小麦・卵  
 エビとキャベツの中華炒め エビ  
 もやしチャンプルー 小麦・卵・乳成分  
 きゅうりとわかめの酢の物  
 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)
456	18	34.5	17.2	2.4

12

/

14

水

**鶏のみそだれがけ** 小麦  
 アサリと大根の生姜煮 小麦  
 小松菜ときのこの炒め物 小麦・乳成分  
 じゃがいもといんげんの煮物 小麦・卵・乳成分  
 お揚げのカレーナムル 小麦  
 白菜とツナの煮物 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)
347	25	18	19.7	2.5

**ミックスフライ** 小麦・卵・エビ  
 ミニハンバーグ 小麦・卵・乳成分  
 野菜のコンソメ煮 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)
497	15.5	28.9	43.8	2.6

12

/

15

木

**アジの南蛮** 小麦  
 豚肉のチャブチエ 小麦  
 ポテトサラダ(ハム入) 小麦・卵・乳成分  
 切干大根煮 小麦  
 キャベツとツナの中華風サラダ 小麦  
 玉ねぎの塩炒め 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)
418	14.9	22	40.5	2.8

**マーボー豆腐** 小麦・乳成分  
 アサリとチンゲン菜の炒め物 小麦  
 マカロニサラダ 小麦・卵・乳成分  
 黒豆 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)
471	16.1	27	40.1	4.1

12

/

16

金

**豚肉のおろしポン酢がけ** 小麦  
 海鮮ハンバーグ 小麦・卵  
 大根の塩煮 小麦・卵・乳成分  
 ごぼうとひじきの炒め物 小麦  
 かぼちゃサラダ 卵  
 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)
427	17.1	22.4	38.7	3.1

**ブリの照り焼** 小麦  
 豚肉と小松菜の煮物 小麦  
 玉子焼 小麦・卵・エビ  
 三色なます  
 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)
351	20.6	18	26.2	2.9

〈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ことをご案内いたします。

〈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)