

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2023 年

No.10

## あじわい コース

3  
/  
6  
月

### エビマヨ

小麦・卵・乳成分・エビ

白菜と鶏団子の煮物  
春雨と野菜の炒め物  
キャベツの胡麻からし和え  
大根のあっさり煮

小麦・卵・乳成分  
小麦  
小麦・卵  
小麦・卵・乳成分・カニ

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
444	15.3	27	36	2.7

3  
/  
7  
火

### 鶏のみそだれがけ

小麦

アサリとチンゲン菜の炒め物  
ポテトサラダ(ハム入)  
昆布豆  
ちくわとニラの炒め物

小麦  
小麦・卵・乳成分  
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)
444	27.9	24.6	26.1	3

3  
/  
8  
水

### サワラの菜種焼

小麦・卵・乳成分

ミンチカツ  
大根の塩煮  
キャロットラペ  
ほうれん草とじゃがいものソテー

小麦・卵・乳成分  
小麦・卵・乳成分  
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)
376	22.3	19	28.1	2.2

3  
/  
9  
木

### ハンバーグ(おろしポン酢)

小麦・卵・乳成分

エビとキャベツの中華炒め  
小松菜とあげの煮物  
かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え  
蓮根とひじきの煮物

エビ  
小麦  
小麦・卵・乳成分  
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)
415	17.6	20.6	41.3	3.3

3  
/  
10  
金

### カレーの煮つけ

小麦

蒸し鶏とごぼうのサラダ  
炊き合わせ【がんとわかめ・人参】  
大根の赤しそふりかけ和え  
こんにゃくのみそ炒め

小麦・卵  
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)
262	17.9	11.2	23.5	2.5

#### 〈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)