

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 22

おかず コース

あじわい コース

5 / 30

月

カレイの煮つけ		小麦・卵・乳				
ぎょうざ						
春雨と高菜の炒め物						
ほうれん草の煮浸し						
カレー風味のかぼちゃサラダ						
ちくわとこんにゃくの炒め物						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
316	21.5	11.2	32.9	2.2		

豚バラときのこのソテー		小麦・卵・乳・エビ				
エビぎょうざ・玉子焼						
大根とあげの煮物						
かぼちゃサラダ						
蓮根とひじきの煮物						
0						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
617	22.7	41.7	35.9	3.6		

5 / 31

火

豚焼肉		小麦・卵				
笹かま						
野菜のゆず風味煮						
じゃがいもとピーマンの胡麻和え						
オクラといんげんの梅和え						
うずら豆						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
325	15.7	14.4	34	2.9		

エビマヨ		小麦・卵・乳・エビ				
豚肉と白菜の煮物						
キャベツとコーンの炒め物						
うずら豆						
ほうれん草と人参のお浸し						
0						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
487	19.1	29.4	37.5	3.2		

6 / 1

水

サワラの照り焼		小麦・卵・乳				
鶏団子の甘酢あんかけ						
玉子焼						
お麩と小松菜のあっさり煮						
きゅうりとわかめの酢の物						
大根の塩煮						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
383	24.1	13.8	41.1	3.6		

ハンバーグ(おろしポン酢)		小麦・卵・乳				
イカと野菜の塩炒め						
小松菜ときのこの炒め物						
大根のからし和え						
そら豆とミンチの炒め物						
0						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
446	23.1	23	37.4	3.6		

6 / 2

木

鶏の塩麹焼		小麦				
アサリとキャベツの生姜煮						
炊き合わせ【がんと・ほうれん草】						
ひじき煮						
大根の赤しそふりかけ和え						
小松菜と人参のナムル						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
340	25.3	20	14.2	2.3		

ホタテの和風炒め		小麦・卵・乳・エビ				
具入オムレツ・焼売						
マカロニサラダ						
大根なます						
白菜とえのきの煮物						
0						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
352	14.7	20	29.7	3.2		

6 / 3

金

タラの洋風南蛮漬		小麦・卵・乳				
合鴨スモーク						
ポテトサラダ(ハム入)						
切干大根とツナのトマト炒め						
チンゲン菜の和え物						
白菜と椎茸の旨煮						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
495	13.9	30.3	41.7	2.8		

焼き鳥		小麦・乳				
アサリと大根の生姜煮						
春雨と高菜の炒め物						
オクラといんげんの梅和え						
じゃがいものトマトソース煮						
0						
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分		
401	24.9	20.1	28.4	2.4		

〈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)