

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 47

おかず コース

あじわい コース

11 / 21 月

サバの味噌煮 小麦				
ミニハンバーグ 小麦・卵・乳				
玉子焼 小麦・卵・エビ				
白菜とえのきの煮物 小麦・エビ				
彩りマカロニ 小麦・卵				
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)
431	18	26.5	30.5	3.2

牛すき焼き煮 小麦				
白身フライ 小麦・卵				
炊き合わせ【玉子・わかめ・スナップえんどう】 小麦・卵				
三色なます				
お麩と小松菜のあっさり煮 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)
496	24.8	26.1	38.8	3.2

11 / 22 火

豚の生姜焼 小麦				
アサリとチンゲン菜の炒め物 小麦				
炊き合わせ【がんとほうれん草】 小麦				
じゃがいもといんげんの煮物 小麦・卵・乳				
大根のからし和え 小麦・卵				
ちくわとこんにゃくの炒め物 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)
301	14	17.6	21.1	2.9

サワラの西京焼 小麦				
豚肉と小松菜の煮物 小麦				
肉みそ田楽(大根) 小麦				
きゅうりとわかめの酢の物				
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)
321	22.9	15.9	20.1	2.4

11 / 23 水

ミックスフライ 小麦・卵・エビ				
鶏団子の甘酢あんかけ 小麦・卵・乳				
大根と大根菜の煮物 小麦				
ひじきとミンチの炒め物 小麦				
かぼちゃサラダ 卵				
ほうれん草の煮浸し 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)
597	19.3	33.8	53	2.9

チンジャオロースー 小麦				
エビぎょうざ・玉子焼 小麦・卵・乳・エビ				
春雨の中華風酢の物 小麦・卵・乳				
うぐいす豆				
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)
463	21.9	25.7	35.6	3.3

11 / 24 木

ビーフカレー 小麦				
カニのふわふわ豆腐 小麦・卵・カニ				
カツオ節と切干大根のだしとじ 小麦・卵				
玉ねぎとハムの炒め物 小麦・卵・乳				
水菜のツナマヨ和え 小麦・卵・乳				
こんにゃくと大根菜の胡麻和え 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)
323	11.5	19.8	25.3	3.1

サンマの竜田揚げ 小麦				
蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 小麦				
豆腐のそぼろあんかけ 小麦				
ゆず大根				
水菜のお浸し 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)
300	14.1	15.2	26.1	3.9

11 / 25 金

アジの塩焼 小麦				
ミンチカツ 小麦・卵・乳				
野菜のゆず風味煮 小麦				
ごぼうの甘辛炒め 小麦				
じゃがいものサラダ 小麦・卵・乳				
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)
372	27	16.3	30.8	3.2

根菜入鶏つくねバーグ 小麦				
エビとキャベツの中華炒め エビ				
マカロニサラダ 小麦・卵・乳				
ちくわと小松菜のからし酢みそ和え 小麦・卵・乳				
ほうれん草とじゃがいものソテー 小麦・卵・乳				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
378	13.4	20.8	33.6	3.3

〈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)