

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 11

おかず コース

あじわい コース

3 /

14

月

牛丼風煮物

小麦

エビぎょうざ
炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】
水菜のお浸し
きゅうりのレモンドレッシング和え
こんにゃくのみそ炒め

小麦・卵・乳・エビ
小麦
小麦
たんぱく質: 15.1 g
炭水化物: 31.9 g
塩分: 3.6 g

カロリー: 383 kcal
脂質: 21.5 g
カルシウム: 139 mg

天ぷら盛合せ

小麦・卵・エビ・カニ

牛ごぼう
炊き合わせ【がんも・わかめ・花かまぼこ】
せんまい漬
白菜とツナの煮物

小麦
小麦
小麦
小麦・乳

カロリー: 375 kcal
たんぱく質: 17.4 g
脂質: 20.5 g
炭水化物: 29.7 g
カルシウム: 104 mg
塩分: 3.0 g

3 /

15

火

カレイの煮つけ

小麦

ミンチカツ
春雨と野菜の炒め物
ほうれん草の煮浸し
かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え
のり塩ポテト

小麦・卵・乳
小麦
小麦
小麦・卵・乳
小麦
たんぱく質: 22.5 g
炭水化物: 47.2 g
塩分: 2.5 g

カロリー: 407 kcal
脂質: 14.6 g
カルシウム: 100 mg

デミグラスハンバーグ

小麦・卵・乳

アサリと彩り野菜の炒め物
カツオ節と切干大根のだしとじ
きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え
蓮根とひじきの煮物

小麦・乳
小麦・卵
卵
小麦

カロリー: 436 kcal
たんぱく質: 17.4 g
脂質: 26.6 g
炭水化物: 32.7 g
カルシウム: 143 mg
塩分: 3.3 g

3 /

16

水

チンジャオロースー

小麦

カニカマ玉子焼・イカ煮
大根とあげの煮物
お麩と小松菜のあっさり煮
ちくわの明太和え
うの花とさつまいもの和え物

小麦・卵
小麦
小麦
小麦・卵・乳
たんぱく質: 23.5 g
炭水化物: 29.2 g
塩分: 3.0 g

カロリー: 471 kcal
脂質: 28.4 g
カルシウム: 112 mg

アカウオのクリーミーソース

小麦・卵・乳

牛肉コロッケ
大根とあげの煮物
玉ねぎのレモン風味サラダ
お麩と小松菜のあっさり煮

小麦・卵・乳
小麦
小麦
小麦

カロリー: 406 kcal
たんぱく質: 19.6 g
脂質: 22.3 g
炭水化物: 29.5 g
カルシウム: 117 mg
塩分: 2.2 g

3 /

17

木

アジの南蛮

小麦

豚肉と白菜の煮物
マカロニサラダ
蓮根ときくらげの塩炒め
塩だれキャベツ
かぼちゃの和え物

小麦
小麦・卵・乳
小麦
小麦
小麦・卵・乳
たんぱく質: 17.2 g
炭水化物: 34.2 g
塩分: 3.3 g

カロリー: 425 kcal
脂質: 24.3 g
カルシウム: 71 mg

マーボー豆腐

小麦・乳

イカと野菜の塩炒め
ぎょうざ
きゅうりと大根の甘酢漬
白菜と椎茸の旨煮

小麦・乳
小麦
小麦
小麦

カロリー: 368 kcal
たんぱく質: 17.6 g
脂質: 17.7 g
炭水化物: 35.4 g
カルシウム: 77 mg
塩分: 3.7 g

3 /

18

金

根菜入鶏つくねバーグ

小麦・卵・乳

アサリとキャベツの生姜煮
ほうれん草とハムの炒め物
じゃがいものトマトソース煮
大根の赤しそふりかけ和え
昆布豆

小麦
小麦・卵・乳
小麦
小麦
小麦
たんぱく質: 16.8 g
炭水化物: 37.2 g
塩分: 3.8 g

カロリー: 300 kcal
脂質: 9.9 g
カルシウム: 188 mg

サバの味噌煮

小麦

蒸し鶏のサラダ
菜の花の玉子とじ
キャベツのサワー漬
のり塩ポテト

小麦・卵
小麦・卵
小麦
小麦

カロリー: 422 kcal
たんぱく質: 21.7 g
脂質: 27.3 g
炭水化物: 22.8 g
カルシウム: 87 mg
塩分: 2.2 g

週平均 カロリー 397 kcal 塩分 3.2 g

週平均 カロリー 401 kcal 塩分 2.9 g

〈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場合がございます。

〈注文の中止・変更について〉

注文の中止・変更は、前週の水曜日の午後5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)