

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2022年

No. 20

## おかず コース

## あじわい コース

5 / 16 月	アカウオのクリーミーソース	小麦・卵・乳	牛肉柳川風	小麦
	ミニハンバーグ 野菜のコンソメ煮 蓮根ときくらげの炒め物 じゃがいものサラダ ほうれん草の胡麻和え	小麦・卵・乳 小麦・乳 小麦・乳 小麦・卵・乳 小麦	笹かま・カニカマ玉子焼 春雨と野菜の炒め物 ゆず大根 じゃがいもとピーマンの胡麻和え	小麦・卵 小麦 小麦
	カロリー: 410 kcal たんぱく質: 19.2 g 脂質: 20.2 g 炭水化物: 36.2 g カルシウム: 116 mg 塩分: 3.0 g		カロリー: 485 kcal たんぱく質: 20.0 g 脂質: 29.5 g 炭水化物: 32.8 g カルシウム: 72 mg 塩分: 3.1 g	
5 / 17 火	豚肉と玉子の炒りつけ	小麦・卵・乳	天ぷら盛合せ	小麦・卵・エビ・カニ
	エビぎょうざ 春雨の甘酢炒め 大根のあっさり煮 きゅうりのレモンドレッシング和え うぐいす豆	小麦・卵・乳・エビ 小麦・乳 小麦・卵・乳・カニ 小麦	鶏団子の甘酢あんかけ 野菜のゆず風味煮 きゅうりと大根の甘酢漬 ほうれん草の煮浸し	小麦・卵・乳 小麦 小麦 小麦
	カロリー: 446 kcal たんぱく質: 18.0 g 脂質: 24.4 g 炭水化物: 34.3 g カルシウム: 90 mg 塩分: 3.5 g		カロリー: 345 kcal たんぱく質: 16.0 g 脂質: 14.7 g 炭水化物: 37.8 g カルシウム: 104 mg 塩分: 3.2 g	
5 / 18 水	イワシの竜田揚げ	小麦	豚肉のおろしポン酢がけ	小麦・卵
	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・スナップえんどう】 ごぼうとひじきの炒め物 かぼちゃサラダ 白菜とツナの煮物	小麦 小麦 小麦 卵 小麦・乳	カニのふわふわ豆腐・イカ煮 お麩のとろみ煮 黒豆 小松菜とミンチの炒め物	小麦・卵・カニ 小麦・エビ 小麦 小麦
	カロリー: 317 kcal たんぱく質: 14.9 g 脂質: 14.5 g 炭水化物: 32.7 g カルシウム: 119 mg 塩分: 2.7 g		カロリー: 412 kcal たんぱく質: 24.4 g 脂質: 23.4 g 炭水化物: 25.5 g カルシウム: 133 mg 塩分: 3.1 g	
5 / 19 木	ビーフカレー	小麦	サバの塩焼	小麦
	海鮮ハンバーグ 小松菜としめじのソテー ニラ玉 ゆず大根 うの花の和え物	小麦・卵 小麦・卵・乳 小麦・卵・乳 小麦 小麦	豚肉のチャブチェ 炊き合わせ【がんも・わかめ・スナップえんどう】 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え ねぎとあげの煮物	小麦 小麦 小麦・卵・乳 小麦・乳
	カロリー: 375 kcal たんぱく質: 11.3 g 脂質: 22.4 g 炭水化物: 32.4 g カルシウム: 115 mg 塩分: 2.7 g		カロリー: 484 kcal たんぱく質: 21.5 g 脂質: 30.8 g 炭水化物: 31.4 g カルシウム: 116 mg 塩分: 3.0 g	
5 / 20 金	八宝菜	小麦・エビ・カニ	ミンチカツ(デミグラス)	小麦・卵・乳
	牛肉コロッケ 焼売 じゃがいものトマトソース煮 ちくわの明太和え チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦・卵・乳 小麦・卵 小麦 小麦・卵・乳 小麦	アサリとキャベツの生姜煮 もやしチャンプルー そら豆のサラダ 大根の塩煮	小麦 小麦・卵・乳 小麦・卵・乳 小麦・卵・乳
	カロリー: 461 kcal たんぱく質: 16.3 g 脂質: 23.2 g 炭水化物: 47.8 g カルシウム: 113 mg 塩分: 2.6 g		カロリー: 385 kcal たんぱく質: 13.0 g 脂質: 24.5 g 炭水化物: 28.9 g カルシウム: 87 mg 塩分: 3.1 g	
週平均 カロリー 402 kcal 塩分 2.9 g		週平均 カロリー 422 kcal 塩分 3.1 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)