

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 4

## あじわい コース

4 / 22

月

### エビカツ

小麦・卵・乳成分・エビ

鶏団子のトマトソース	小麦・卵・乳成分
野菜のコンソメ煮	小麦・乳成分
黒豆	小麦
ほうれん草とじゃがいものソテー	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)
481	15.4	27.7	43.4	2

4 / 23

火

### 豚焼肉

小麦

カニのふわふわ豆腐	小麦・卵・カニ
手作りポテトサラダ	小麦・卵・乳成分
人参のさっぱり和え	小麦
チンゲン菜と切干大根の煮物	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)
375	16.3	21.9	28.1	2.7

4 / 24

水

### 煮サバ

小麦

ミニハンバーグ	小麦・卵・乳成分
春雨の中華風酢の物	小麦・卵・乳成分
キャベツのシーザードレッシング和え	小麦・卵・乳成分
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)
437	17.9	24.2	36.6	3.3

4 / 25

木

### 酢鶏

小麦・卵・乳成分

アサリと大根の生姜煮	小麦
お麩の玉子とじ	小麦・卵
ちくわのマヨ和え(青さ)	小麦・卵
ひじき煮	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)
458	23.9	27.1	28.2	2.9

4 / 26

金

### カレーの照り焼

小麦

バンバンジー風和え物	小麦
大根とあげの煮物	小麦
枝豆とコーンの白和え	
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)
267	21.7	7.4	29.1	3.4

#### 〈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)