

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 12

おかず コース

あじわい コース

3 /

21

月

サケの塩焼

小麦

ぎょうざ
お麩のとろみ煮
煮干しエビのバジルポテト
ちくわのマヨ和え(青さ)
わかめと椎茸の佃煮

小麦
小麦・エビ
小麦・エビ
小麦・卵
小麦

カロリー: 305 kcal たんぱく質: 16.7 g
脂質: 13.5 g 炭水化物: 30.1 g
カルシウム: 88 mg 塩分: 2.4 g

牛肉柳川風

小麦

カニのふわふわ豆腐・イカ煮
春雨とミンチのカレー炒め
ゆず大根
白菜とえのきの煮物

小麦・卵・カニ
小麦
小麦
小麦・エビ

カロリー: 482 kcal たんぱく質: 20.9 g
脂質: 29.7 g 炭水化物: 31.4 g
カルシウム: 127 mg 塩分: 3.0 g

3 /

22

火

肉じゃが

小麦

笹かま
磯辺玉子焼・ウインナー
もやしのチリソース炒め
ピーマンの和え物
大根の旨煮

小麦・卵
小麦・卵・乳
小麦・乳
小麦

カロリー: 324 kcal たんぱく質: 13.8 g
脂質: 15.0 g 炭水化物: 32.9 g
カルシウム: 88 mg 塩分: 3.1 g

白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ

小麦

豚肉と白菜の煮物
炊き合わせ【野菜の包み揚げ・わかめ・スナップえんどう】
ちくわの明太和え
小松菜とミンチの炒め物

小麦
小麦・卵
小麦・卵・乳
小麦

カロリー: 390 kcal たんぱく質: 26.6 g
脂質: 18.7 g 炭水化物: 28.4 g
カルシウム: 106 mg 塩分: 3.1 g

3 /

23

水

タラの洋風南蛮漬

小麦・乳

チキンステーキ
炊き合わせ【ちくわ・わかめ】
ほうれん草とじゃがいものソテー
枝豆とコーンの白和え
黒豆

小麦・卵
小麦・卵
小麦・卵・乳
小麦

カロリー: 547 kcal たんぱく質: 19.4 g
脂質: 32.7 g 炭水化物: 43.7 g
カルシウム: 67 mg 塩分: 2.5 g

豚バラの青じそ炒め

小麦・卵

炊き合わせ【すり身団子・ほうれん草・花かまぼこ】
お麩の玉子とじ
菜の花の白和え
かぼちゃの和え物

小麦
小麦・卵
小麦
小麦・卵・乳

カロリー: 370 kcal たんぱく質: 17.2 g
脂質: 23.4 g 炭水化物: 22.4 g
カルシウム: 168 mg 塩分: 3.6 g

3 /

24

木

豚肉のおろしポン酢がけ

小麦

海鮮ハンバーグ
大根の塩煮
ごぼうの甘辛炒め
水菜のツナマヨ和え
小松菜のお浸し

小麦・卵
小麦・卵・乳
小麦
小麦・卵・乳
小麦

カロリー: 361 kcal たんぱく質: 17.3 g
脂質: 22.0 g 炭水化物: 23.1 g
カルシウム: 156 mg 塩分: 3.2 g

メヌケの煮つけ

小麦

鶏団子のトマトソース
マカロニサラダ
うずら豆
切干大根煮

小麦・卵・乳
小麦・卵・乳
小麦
小麦

カロリー: 456 kcal たんぱく質: 24.6 g
脂質: 20.1 g 炭水化物: 43.6 g
カルシウム: 179 mg 塩分: 3.2 g

3 /

25

金

煮サバ

小麦

牛肉コロッケ
菜の花の玉子とじ
蓮根とひじきの煮物
ゆず大根
わらびのみそ炒め

小麦・卵・乳
小麦・卵
小麦
小麦
小麦

カロリー: 477 kcal たんぱく質: 18.6 g
脂質: 27.5 g 炭水化物: 36.3 g
カルシウム: 87 mg 塩分: 2.4 g

鶏のレモンソース

小麦

エビぎょうざ・玉子焼
小松菜とあげの煮物
キャベツの胡麻からし和え
わかめと椎茸の佃煮

小麦・卵・乳・エビ
小麦
小麦・卵
小麦

カロリー: 465 kcal たんぱく質: 25.9 g
脂質: 25.1 g 炭水化物: 31.3 g
カルシウム: 143 mg 塩分: 3.6 g

週平均 カロリー 403 kcal 塩分 2.7 g

週平均 カロリー 433 kcal 塩分 3.3 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)