

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 23

おかず コース

あじわい コース

6
/
6
月

牛丼風煮物	小麦・卵・エビ
海鮮しゅうまい	小麦
磯辺玉子焼	小麦・卵
ごぼうとひじきの炒め物	小麦
大根のからし和え	小麦・卵
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)	カルシウム (mg)
464	18.9	27.3	34.5	3.7	142

白身魚(ホキ)の甘酢あんかけ	小麦・卵
豚肉と大根の炒め煮	小麦
炊き合わせ【玉子・わかめ】	小麦・卵
うぐいす豆	0
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)	カルシウム (mg)
385	25	18.2	28.3	2.3	84

6
/
7
火

天ぷら盛合せ	小麦・卵・乳・エビ・カニ
白菜と鶏団子の煮物	小麦・卵・乳
豆腐の中華だれがけ	小麦
玉ねぎとちくわの青じそ炒め	小麦・卵
きゅうりと大根の甘酢漬	0
ほうれん草のお浸し	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)	カルシウム (mg)
331	16.9	14.9	33.1	3.1	129

牛すき焼き煮	小麦・卵・乳・エビ
エビしんじょう	小麦・卵・乳・エビ
春雨の甘酢炒め	小麦・乳
せんまい漬	小麦
蓮根ときくらげの炒め物	小麦・乳

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)
415	20.5	17.2	42.8	3.9	106

6
/
8
水

根菜入鶏つくねバーグ	小麦・卵・乳
アサリと野菜の塩炒め	小麦・乳
大根と大根菜の煮物	小麦
もやしのチリソース炒め	小麦・乳
そら豆のサラダ	小麦・卵・乳
わかめと椎茸の佃煮	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)	カルシウム (mg)
277	16.6	10.8	29.1	3.7	172

アカウオのクリーミーソース	小麦・卵・乳
蒸し鶏のサラダ	小麦・卵
白菜とあげの煮物	小麦
玉ねぎのレモン風味サラダ	0
のり塩ポテト	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)	カルシウム (mg)
340	23.5	18.2	19	2.5	84

6
/
9
木

アジの塩焼	小麦・卵
豚肉と白菜の煮物	小麦
ごぼうとこんにゃくの炒め物	小麦
小松菜とミンチの炒め物	小麦
彩りマカロニ	小麦・卵
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)	カルシウム (mg)
442	30.4	21.4	32.7	3.9	112

豚の生姜焼	小麦・卵・乳
海鮮ハンバーグ	小麦・卵
お麩の玉子とじ	小麦・卵
きゅうりとわかめの酢の物	0
大根の塩煮	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)	カルシウム (mg)
353	18.1	22	19.2	2.6	82

6
/
10
金

チンジャオロースー	小麦・卵・エビ・カニ
玉子のカニカマあんかけ	小麦・卵・カニ
春雨と野菜の炒め物	小麦
白菜煮	小麦
ちくわのマヨ和え(青さ)	小麦・卵
切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)
398	15.8	22.6	32.5	3.2	83

メヌケの煮つけ	小麦・卵・乳
牛肉コロッケ	小麦・卵・乳
春雨の中華風酢の物	小麦・卵・乳
ひじきの白和え	小麦
こんにゃくのトマトソース炒め	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)	カルシウム (mg)
389	23.9	14.4	39.9	3.2	171

〈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)