

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 3

あじわい コース

4 / 15 月

豚角煮・焼売

小麦・卵・乳成分

アサリとキャベツの生姜煮
春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ
うずら豆
ちくわのきんぴら

小麦
小麦・卵・カニ
小麦・卵

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
385	14.8	21.2	33.4	3.1

4 / 16 火

サケの塩焼

小麦

牛肉コロッケ
小松菜とあげの煮物
ゆず大根
こんにゃくのみそ炒め

小麦・卵・乳成分
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)
321	14.5	14.3	33.1	1.9

4 / 17 水

デミグラスハンバーグ

小麦・卵・乳成分

エビと野菜の塩炒め
大根の塩煮
かぼちゃサラダ
玉ねぎとひじきの炒め物

小麦・乳成分・エビ
小麦・卵・乳成分
卵
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)
391	15.1	22.4	33.5	2.9

4 / 18 木

アジの梅しそフライ

小麦

蒸し鶏のレモンレッシング和え
炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】
菜の花のツナ和え
じゃがいものトマトソース煮

小麦
卵
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)
516	18.6	35.3	31.3	3

4 / 19 金

焼き鳥

小麦・乳成分

炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・ほうれん草】
カツオ節と切干大根のだしとじ
ひじきの白和え
ごぼうの甘辛炒め

小麦
小麦・卵
小麦
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)
386	27.2	19.2	25.7	2.9

〈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時までにお召上がりください。
- ②お召上がりは、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)