

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 10

おかず コース

あじわい コース

3 / 7 月

エビマヨ

小麦・卵・乳・エビ

蒸し鶏の炒め物
大根と椎茸の煮物
水菜とあげの煮浸し
ほうれん草とえのきのレモン醤油和え
うずら豆

小麦・乳
小麦
小麦・乳
小麦

カロリー: 470 kcal たんぱく質: 19.9 g
脂質: 26.2 g 炭水化物: 44.3 g
カルシウム: 122 mg 塩分: 2.6 g

肉じゃが

小麦

海鮮ハンバーグ・ウインナー
炊き合わせ【さつま揚げ・ほうれん草】
水菜の柚子みそ和え
ニラ玉

小麦・卵・乳
小麦
小麦・卵・カニ
小麦・卵・乳

カロリー: 410 kcal たんぱく質: 16.5 g
脂質: 20.1 g 炭水化物: 39.6 g
カルシウム: 173 mg 塩分: 3.2 g

3 / 8 火

豚の生姜焼

小麦

カニのふわふわ豆腐
玉子焼
もやしと人参の煮浸し
せんまい漬
白菜とえのきの煮物

小麦・卵・カニ
小麦・卵
小麦・乳
小麦
小麦・エビ

カロリー: 335 kcal たんぱく質: 14.9 g
脂質: 17.9 g 炭水化物: 28.1 g
カルシウム: 113 mg 塩分: 3.3 g

ホッケの照り焼

小麦

豚肉と小松菜の煮物
キャベツとコーンの炒め物
きゅうりとわかめの酢の物
玉ねぎとちくわの青じそ炒め

小麦
小麦・卵・乳
小麦・卵
小麦・卵

カロリー: 320 kcal たんぱく質: 22.2 g
脂質: 11.5 g 炭水化物: 32.4 g
カルシウム: 133 mg 塩分: 3.1 g

3 / 9 水

サワラの菜種焼

小麦・卵・乳

豚肉と大根の炒め煮
春雨と高菜の炒め物
じゃがいもといんげんの煮物
きゅうりとちくわの胡麻酢和え
玉ねぎとひじきの炒め物

小麦
小麦・乳
小麦・卵・乳
小麦・卵
小麦

カロリー: 401 kcal たんぱく質: 24.8 g
脂質: 22.4 g 炭水化物: 23.6 g
カルシウム: 74 mg 塩分: 2.3 g

豚しゃぶ

小麦・卵

笹かま・カニカマ玉子焼
野菜のチゲ風みそ煮
かぼちゃサラダ
蓮根ときくらげの炒め物

小麦・卵
小麦
卵
小麦・乳

カロリー: 514 kcal たんぱく質: 20.7 g
脂質: 36.4 g 炭水化物: 24.5 g
カルシウム: 79 mg 塩分: 3.0 g

3 / 10 木

ビーフカレー

小麦

海鮮しゅうまい
炊き合わせ【玉子・わかめ】
キャベツとコーンの炒め物
彩りマカロニ
椎茸のソテー

小麦
小麦・卵
小麦・卵・乳
小麦・卵
小麦

カロリー: 389 kcal たんぱく質: 12.4 g
脂質: 22.6 g 炭水化物: 35.2 g
カルシウム: 65 mg 塩分: 3.4 g

タラの洋風南蛮漬

小麦・乳

チキンステーキ
小松菜としめじのソテー
うぐいす豆
じゃがいもとピーマンの胡麻和え

小麦・卵
小麦・卵・乳
小麦
小麦

カロリー: 519 kcal たんぱく質: 18.2 g
脂質: 31.6 g 炭水化物: 41.8 g
カルシウム: 108 mg 塩分: 2.3 g

3 / 11 金

ホタテと野菜の洋風炒め

小麦・乳

ミニハンバーグ
小松菜とあげの煮物
切干大根と煮干しエビの煮物
じゃがいものサラダ
こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮

小麦・卵・乳
小麦
小麦・エビ
小麦・卵・乳
小麦

カロリー: 338 kcal たんぱく質: 19.3 g
脂質: 13.8 g 炭水化物: 34.6 g
カルシウム: 175 mg 塩分: 3.5 g

焼き鳥

小麦・乳

アサリと大根の生姜煮
ポテトサラダ(ハム入)
チンゲン菜の和え物
ひじき煮

小麦
小麦・卵・乳
小麦
小麦

カロリー: 354 kcal たんぱく質: 23.0 g
脂質: 18.9 g 炭水化物: 22.2 g
カルシウム: 109 mg 塩分: 2.4 g

週平均 カロリー 387 kcal 塩分 3.0 g

週平均 カロリー 423 kcal 塩分 2.8 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)