

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 19

## あじわい コース

8 / 5 月	<b>豚の生姜焼</b>				小麦
	カニのふわふわ豆腐 春雨と高菜の炒め物 大根の梅酢漬 あげと昆布の煮物				小麦・卵・カニ 小麦・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)
	387	16.8	25.5	21	2.8
8 / 6 火	<b>エビマヨ</b>				小麦・卵・乳成分・エビ
	豚肉とキャベツのみそ炒め 大根の塩煮 黒豆 蓮根ときくらげの炒め物				小麦 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦・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)
	478	17	31.4	31.8	2.4
8 / 7 水	<b>デミグラスハンバーグ</b>				小麦・卵・乳成分
	アサリとチンゲン菜の炒め物 手作りポテトサラダ 人参のさっぱり和え 椎茸のレモンソテー				小麦 小麦・卵・乳成分 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	14.8	20.5	36	3.2
8 / 8 木	<b>カレイの照り焼</b>				小麦
	蒸し鶏のサラダ 炊き合わせ【がんも・ほうれん草・人参】 ひじきの白和え こんにゃくと大根菜の胡麻和え				小麦・卵 小麦 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)
	275	21.6	9.9	25.8	3.6
8 / 9 金	<b>鶏のソテーとレモン醤油パスタ</b>				小麦・エビ
	白身フライ 野菜のコンソメ煮 玉ねぎの塩麹和え のり塩ポテト				小麦 小麦・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)
	447	19.1	24.7	34.9	3.2

### 〈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)