

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 49

おかず コース

あじわい コース

12 / 5 月

| | |
|---------------|-----------|
| 天ぷら盛合せ | 小麦・卵・エビ |
| 白菜と鶏団子の煮物 | 小麦・卵・乳成分 |
| 春雨とミンチのカレー炒め | 小麦 |
| ねぎとあげの煮物 | 小麦・乳成分 |
| 玉ねぎの塩麴和え | |
| 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) | |
| 398 | 18.9 |
| 19.3 | 38.3 |
| 3.1 | |

| | |
|--------------|-----------|
| 肉じゃが | 小麦 |
| 海鮮しゅうまい・玉子焼 | 小麦・卵 |
| 春雨と野菜の炒め物 | 小麦 |
| 水菜のツナマヨ和え | 小麦・卵・乳成分 |
| 大根の旨煮 | 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) | |
| 422 | 15.1 |
| 21.8 | 40 |
| 3.4 | |

12 / 6 火

| | |
|----------------------|-----------|
| ハンバーグ(おろしポン酢) | 小麦・卵・乳成分 |
| アサリとキャベツの生姜煮 | 小麦 |
| 炒り豆腐 | 小麦・卵 |
| ほうれん草とじゃがいものソテー | 小麦・卵・乳成分 |
| ひじきの白和え | 小麦 |
| うずら豆 | |
| エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| 脂質 (g) | 炭水化物 (g) |
| 塩分 (g) | |
| 346 | 15.4 |
| 16.1 | 36.6 |
| 3.7 | |

| | |
|----------------|-----------|
| サケの塩焼 | 小麦 |
| 牛肉コロッケ | 小麦・卵・乳成分 |
| 白菜とあげの煮物 | 小麦 |
| きゅうりとちくわの胡麻酢和え | 小麦・卵 |
| 玉ねぎとひじきの炒め物 | 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) | |
| 362 | 15.9 |
| 16.2 | 38.2 |
| 1.9 | |

12 / 7 水

| | |
|----------------|-----------|
| サワラの西京焼 | 小麦 |
| 大豆ミートの甘辛炒め | 小麦 |
| 大根とあげの塩麴煮 | |
| もやしと人参の煮浸し | 小麦・乳成分 |
| じゃがいものゆず風味の酢の物 | 小麦 |
| かぼちゃの和え物 | 小麦・卵・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) | |
| 274 | 17.4 |
| 9.1 | 31.7 |
| 2.1 | |

| | |
|--------------|-------------|
| 豚の生姜焼 | 小麦 |
| エビしんじょう | 小麦・卵・乳成分・エビ |
| ポテトサラダ(ハム入) | 小麦・卵・乳成分 |
| 昆布豆 | 小麦 |
| 切干大根の胡麻ポン酢炒め | 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) | |
| 436 | 17.7 |
| 26.4 | 31.2 |
| 3.1 | |

12 / 8 木

| | |
|----------------|-----------|
| みそチキンカツ | 小麦 |
| カニカマ玉子焼・イカ煮 | 小麦・卵 |
| マカロニサラダ | 小麦・卵・乳成分 |
| 切干大根とツナのトマト炒め | 小麦・乳成分 |
| チンゲン菜の和え物 | 小麦 |
| 玉ねぎのおかか炒め | 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) | |
| 557 | 23.8 |
| 34.4 | 36.6 |
| 3.2 | |

| | |
|----------------|-----------|
| アジの南蛮 | 小麦 |
| 豚肉と大根の炒め煮 | 小麦 |
| キャベツとコーンの炒め物 | 小麦・卵・乳成分 |
| 彩りマカロニ | 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) | |
| 465 | 19.7 |
| 27.8 | 31.7 |
| 2.8 | |

12 / 9 金

| | |
|----------------------|-----------|
| ホタテとキャベツの中華炒め | |
| ぎょうざ | 小麦 |
| 炊き合わせ【ちくわ・わかめ】 | 小麦・卵 |
| 煮干しエビのバジルポテト | 小麦・エビ |
| 三色なます | |
| 大根の生姜煮 | 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) | |
| 315 | 15.7 |
| 15.2 | 29.7 |
| 3.4 | |

| | |
|-------------------------|-----------|
| バジルチキン | 小麦 |
| 炊き合わせ【すり身団子・チンゲン菜・花かまぼ】 | 小麦 |
| ウインナーと玉ねぎの塩炒め | 小麦・卵・乳成分 |
| 枝豆とコーンの白和え | |
| ごぼうの胡麻みそ煮 | 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) | |
| 436 | 19.7 |
| 25.8 | 31.1 |
| 3.5 | |

〈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いたします。



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)