コープの夕食宅配 今週の献立表

2023 年 No. 61

あじわいコース

3/11 月

ミックスフライ 小麦・卵・乳成分・エビ

蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 小麦
野菜のコンソメ煮 小麦・乳成分
うぐいす豆
ほうれん草とじゃがいものソテー 小麦・卵・乳成分

ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
432	14.4	19.8	48.8	2

3/12 火

ハンバーグ（おろしポン酢） 小麦・卵・乳成分

エビと野菜の塩炒め 小麦・乳成分・エビ
春雨の中華風酢の物 小麦・卵・乳成分
かぼちゃの白和え
大根の旨煮 小麦

ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
348	16.4	15.7	37.1	3.8

3/13 水

サバの味噌煮 小麦

牛肉コロッケ 小麦・卵・乳成分
炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・花かまぼこ】 小麦
せんまい漬 小麦
人参と大根菜の胡麻和え 小麦

ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
449	18.2	25.8	36.5	2.7

3/14 木

マーボー豆腐 小麦・乳成分

アサリとチンゲン菜の炒め物 小麦
もやしチャンプルー 小麦・卵・乳成分
ポテトサラダ 卵
玉ねぎとひじきの炒め物 小麦

ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
388	15.4	20.2	36.1	3.2

3/15 金

ブリの照り焼 小麦

豚肉と白菜の煮物 小麦
切干大根とひじきのサラダ 小麦・卵
玉ねぎの塩麹和え
あげと昆布の煮物 小麦

ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
376	19.4	22	25.3	2.8

〈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アレルゲン表示は、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くことがございます。

〈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)