コープの設定では今週の献立表 No.

あじわいコース

	サケの塩焼				小麦
3					
,	蒸し鶏とオクラの梅和え				小麦
/	肉みそ田楽(大根)				小麦
	きゅうりとわかめの酢の物				
20					小车。60
	ちくわのきんぴら				小麦•卵
IV.	エネルキ・ー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
	262	18.1	9.6	26	2.7
	牛丼風煮物				小麦
3					
,	白身フライ				小麦 · 卵
/	野菜のゆず風味煮				小麦
	チンゲン菜の生姜浸し				小麦
21	ひじき煮				小麦
	いして温				小友
X	エネルキ・一	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
	563	17.8	38	34.9	2.9
	八宝菜				小麦・卵・エビ・カニ
3					
,	鶏団子の甘酢あんかけ				小麦·卵·乳成分
/	お麩の玉子とじ				小麦•卵
	うずら豆				
77					
ZZ	じゃがいもとこうチのカレー	_考			小丰
22	じゃがいもとミンチのカレー	-煮			小麦
22					
<u> </u>	エネルキ・ー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
13	エネルキ [*] ー (Kcal)	たんぱく質 (g)	(g)	(g)	塩分 (g)
1	エネルキ*ー (Kcal) 407	たんぱく質 (g) 18.5	(g) 19.5		塩分 (g) 2.8
***	エネルキ*ー (Kcal) 407	たんぱく質 (g) 18.5	(g) 19.5	(g)	塩分 (g) 2.8
3	ェネルキ・- (Kcal) 407 鶏のソテーとレモ ン	たんぱく質 (g) 18.5 ノ醤油パスタ	(g) 19.5	(g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ
***	ェネルキ・- (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ	たんぱく質 (g) 18.5 ノ醤油パスタ	(g) 19.5	(g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ
***	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ醤油パスタ	(g) 19.5	(g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ
3 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ醤油パスタ	(g) 19.5	(g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分
***	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ	たんぱく質 (g) 18.5 ノ醤油パスタ	(g) 19.5	(g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分
3 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ醤油パスタ	(g) 19.5	(g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分
3 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮	(g) 19.5	(g) 40.2	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分
3 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとしモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮	(g) 19.5 脂質	(g) 40.2 炭水化物	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分
3 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとしモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal)	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮	(g) 19.5 脂質 (g)	(g) 40.2 炭水化物 (g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分
3 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとしモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮	(g) 19.5 脂質	(g) 40.2 炭水化物	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 3.3
3 / 23	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとしモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮	(g) 19.5 脂質 (g)	(g) 40.2 炭水化物 (g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 3.3
3 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396 アジの南蛮	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮	(g) 19.5 脂質 (g)	(g) 40.2 炭水化物 (g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦
3 / 23	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396 アジの南蛮 豚肉と白菜の煮物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮 たんぱく質 (g) 22.3	(g) 19.5 脂質 (g)	(g) 40.2 炭水化物 (g)	塩分 (g) 2.8 小麦·エビ 小麦·卵·カニ 小麦·乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 小麦
3 / 23	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396 アジの南蛮 豚肉と白菜の煮物 ウインナーと玉ねぎの塩炒	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮 たんぱく質 (g) 22.3	(g) 19.5 脂質 (g)	(g) 40.2 炭水化物 (g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦 塩分 (g) 3.3 小麦 小麦
3 / 23 5 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396 アジの南蛮 豚肉と白菜の煮物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮 たんぱく質 (g) 22.3	(g) 19.5 脂質 (g)	(g) 40.2 炭水化物 (g)	塩分 (g) 2.8 小麦·エビ 小麦·卵·カニ 小麦·乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 小麦
3 / 23	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとしモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396 アジの南蛮 豚肉と白菜の煮物 ウインナーと玉ねぎの塩炒 彩りマカロニ	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮 たんぱく質 (g) 22.3	(g) 19.5 脂質 (g)	(g) 40.2 炭水化物 (g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦 塩分 (g) 3.3 小麦 小麦・卵・乳成分 小麦
3 / 23 5 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396 アジの南蛮 豚肉と白菜の煮物 ウインナーと玉ねぎの塩炒	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮 たんぱく質 (g) 22.3	(g) 19.5 脂質 (g)	(g) 40.2 炭水化物 (g)	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦 塩分 (g) 3.3 小麦 小麦
3 / 23 5 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396 アジの南蛮 豚肉と白菜の煮物 ウインナーと玉ねぎの塩炒 彩りマカロニ かぼちゃの和え物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ醤油パスタ 煮 たんぱく質 (g) 22.3	(g) 19.5 脂質 (g) 23.5	(g) 40.2 炭水化物 (g) 22.8	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 (g) 3.3 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分
3 / 23 5 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396 アジの南蛮 豚肉と白菜の煮物 ウインナーと玉ねぎの塩炒 彩りマカロニ かぼちゃの和え物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ <mark>醤油パスタ</mark> 煮 たんぱく質 (g) 22.3	(g) 19.5 脂質 (g) 23.5	(g) 40.2 炭水化物 (g) 22.8	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 なり (g) 3.3 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分
3 / 23 5 /	エネルキ・ー (Kcal) 407 鶏のソテーとレモン カニのふわふわ豆腐・イカ 小松菜ときのこの炒め物 じゃがいものサラダ あげと昆布の煮物 エネルキ・ー (Kcal) 396 アジの南蛮 豚肉と白菜の煮物 ウインナーと玉ねぎの塩炒 彩りマカロニ かぼちゃの和え物	たんぱく質 (g) 18.5 ノ醤油パスタ 煮 たんぱく質 (g) 22.3	(g) 19.5 脂質 (g) 23.5	(g) 40.2 炭水化物 (g) 22.8	塩分 (g) 2.8 小麦・エビ 小麦・卵・カニ 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分

〈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。

0120-956-966 (月~金/午前9:00~夜9:00 土/午前9:00~夜5:00)

わかやま市民生活協同組合