コープの夕食宅配 今週の献立表

2023 年 No. 12

あじわい コース

3/20 月 サケの塩焼 — 小麦

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	
ちくわのきんぴら	小麦・卵

エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	塩分（g）
262	18.1	9.6	26	2.7

3/21 火 牛丼風煮物 — 小麦

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
ひじき煮	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）
563	17.8	38	34.9	2.9

3/22 水 八宝菜 — 小麦・卵・エビ・カニ

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	
じゃがいもとミンチのカレー煮	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）
407	18.5	19.5	40.2	2.8

3/23 木 鶏のソテーとレモン醤油パスタ — 小麦・エビ

カニのふわふわ豆腐・イカ煮	小麦・卵・カニ
小松菜ときのこの炒め物	小麦・乳成分
じゃがいものサラダ	小麦・卵・乳成分
あげと昆布の煮物	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）
396	22.3	23.5	22.8	3.3

3/24 金 アジの南蛮 — 小麦

豚肉と白菜の煮物	小麦
ウインナーと玉ねぎの塩炒め	小麦・卵・乳成分
彩りマカロニ	小麦・卵
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）
459	20.6	24.9	37.3	3.1

〈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)