

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022 年

No. 48

おかず コース

あじわい コース

11 / 28 月

牛丼風煮物					小麦
笹かま					小麦・卵
春雨と高菜の炒め物					小麦・乳
のり塩ポテト					小麦
きゅうりと大根の甘酢漬					
白菜煮					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)	
386	15.2	22.1	30	3.6	

カレーの煮つけ					小麦
豚肉とキャベツのみそ炒め					小麦
大根とあげの塩麹煮					
かぼちゃサラダ					卵
春菊とほうれん草の胡麻和え					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)	
308	22.8	14.6	22	2.5	

11 / 29 火

アカウオのクリーミーソース					小麦・卵・乳
合鴨スモーク					小麦
野菜のコンソメ煮					小麦・乳
チンゲン菜と切干大根の煮物					小麦
かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え					小麦・卵・乳
うぐいす豆					
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
312	16.5	11.6	34.1	2.1	

酢鶏					小麦・卵・乳
アサリと大根の生姜煮					小麦
お麩の玉子とじ					小麦・卵・乳
キャベツとツナの中華風サラダ					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)	
443	23.7	25.8	27.8	2.8	

11 / 30 水

チンジャオロースー					小麦
玉子のカニカマあんかけ					小麦・卵・カニ
大根とあげの煮物					小麦
ごぼうの胡麻みそ煮					小麦
ちくわのマヨ和え(青さ)					小麦・卵
白菜と椎茸の旨煮					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)	
439	18.3	26.5	31.4	2.9	

ホッケの照り焼					小麦
蒸し鶏のサラダ					小麦・卵
春雨と高菜の炒め物					小麦・乳
うずら豆					
白菜とツナの煮物					小麦・乳
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
349	23	12.8	34.9	2.3	

12 / 1 木

タラの磯辺揚げ					小麦・卵
蒸し鶏とごぼうのサラダ					小麦・卵
炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】					小麦
水菜のお浸し					小麦
大根の赤しそふりかけ和え					
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)	
367	18.1	21.2	27.3	3	

ハンバーグ(クリームソース)					小麦・卵・乳
エビと野菜の塩炒め					小麦・乳・エビ
大根の塩煮					小麦・卵・乳
キャロットラペ					乳
ほうれん草の煮浸し					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)	
380	16.3	23.5	26.9	2.9	

12 / 2 金

根菜入鶏つくねバーグ					小麦・卵・乳
エビぎょうざ					小麦・卵・乳・エビ
もやしチャンプルー					小麦・卵・乳
じゃがいもの梅和え					小麦
玉ねぎのレモン風味サラダ					
大根のあっさり煮					小麦・卵・乳・カニ
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
300	14.2	11	36.2	3.9	

イワシフライ					小麦
鶏団子のトマトソース					小麦・卵・乳
小松菜としめじのソテー					小麦・卵・乳
じゃがいものゆず風味の酢の物					小麦
ちくわとこんにゃくの炒め物					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)	
505	18	28.9	43.1	2.7	

〈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ことをご案内いたします。

〈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)