

コープの夕食宅配 今週の献立表

2022年

No. 21

おかず コース

あじわい コース

5 / 23 月	牛すき焼き煮 小麦 エビしんじょう 小麦・卵・乳・エビ キャベツとコーンの炒め物 小麦・卵・乳 蓮根ときくらげの塩炒め 小麦 オクラとわかめの青じそサラダ 小麦 高菜漬 小麦	カレーの煮つけ 小麦 豚肉とキャベツの塩レモン炒め お麩の玉子とじ 小麦・卵 きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え 大根の生姜煮 小麦	
	カロリー: 355 kcal たんぱく質: 18.1 g 脂質: 15.2 g 炭水化物: 36.3 g カルシウム: 94 mg 塩分: 3.7 g	カロリー: 302 kcal たんぱく質: 27.9 g 脂質: 13.6 g 炭水化物: 16.9 g カルシウム: 168 mg 塩分: 2.5 g	
5 / 24 火	白身魚（ホキ）の甘酢あんかけ 小麦 具入オムレツ 小麦・卵・乳 炊き合わせ【ちくわ・小松菜】 小麦・卵 のり塩ポテト 小麦 玉ねぎのレモン風味サラダ こんにゃくのみそ炒め	豚しゃぶ 小麦・卵 エビとキャベツの中華炒め エビ 炊き合わせ【さつま平天・わかめ】 小麦・卵 枝豆とコーンの白和え 白菜とツナの煮物 小麦・乳	
	カロリー: 276 kcal たんぱく質: 15.4 g 脂質: 9.8 g 炭水化物: 32.2 g カルシウム: 87 mg 塩分: 2.5 g	カロリー: 447 kcal たんぱく質: 19.6 g 脂質: 32.4 g 炭水化物: 19.0 g カルシウム: 101 mg 塩分: 2.4 g	
5 / 25 水	豚の生姜焼 小麦 すり身団子煮 小麦 白菜とあげの煮物 小麦 蓮根とひじきの煮物 小麦 せんまい漬 小麦 椎茸のレモンソテー 小麦	ミックスフライ 小麦・卵・エビ 蒸し鶏の炒め物 小麦・乳 大根と大根菜の煮物 小麦 塩だれキャベツ じゃがいもの梅和え 小麦	
	カロリー: 335 kcal たんぱく質: 13.4 g 脂質: 19.0 g 炭水化物: 28.2 g カルシウム: 115 mg 塩分: 2.9 g	カロリー: 429 kcal たんぱく質: 15.7 g 脂質: 22.4 g 炭水化物: 40.8 g カルシウム: 65 mg 塩分: 2.6 g	
5 / 26 木	煮サバ 小麦 蒸し鶏とオクラの梅和え 小麦 春雨とミンチのカレー炒め 小麦 じゃがいもといんげんの煮物 小麦・卵・乳 ほうれん草のお浸し 小麦 ねぎとあげの煮物 小麦・乳	マーボー豆腐 小麦・乳 海鮮しゅうまい・玉子焼 小麦・卵 小松菜とあげの煮物 小麦 大根の赤しそふりかけ和え こんにゃくと大根菜の胡麻和え 小麦	
	カロリー: 426 kcal たんぱく質: 21.4 g 脂質: 23.8 g 炭水化物: 29.9 g カルシウム: 127 mg 塩分: 2.9 g	カロリー: 434 kcal たんぱく質: 19.4 g 脂質: 22.4 g 炭水化物: 38.3 g カルシウム: 186 mg 塩分: 4.3 g	
5 / 27 金	油淋鶏（ユーリンチー） 小麦 アサリとチンゲン菜の炒め物 小麦 炊き合わせ【玉子・わかめ】 小麦・卵 ちくわの味噌きんぴら 卵 かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え 小麦・卵・乳 黒豆 小麦	ホッケの照り焼 小麦 鶏団子のトマトソース 小麦・卵・乳 ポテトサラダ（ハム入） 小麦・卵・乳 昆布豆 小麦 ちくわとニラの炒め物 小麦・卵	
	カロリー: 443 kcal たんぱく質: 22.0 g 脂質: 22.6 g 炭水化物: 36.8 g カルシウム: 154 mg 塩分: 3.5 g	カロリー: 400 kcal たんぱく質: 23.4 g 脂質: 12.5 g 炭水化物: 49.2 g カルシウム: 86 mg 塩分: 3.2 g	
週平均 カロリー- 367 kcal 塩分 3.1 g		週平均 カロリー- 402 kcal 塩分 3.0 g	

〈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場合がございます。

〈注文の中止・変更について〉

注文の中止・変更は、前週の水曜日の午後5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)