

コープの夕食宅配 今週の献立表

2023 年

No. 38

あじわい コース

9
/
25

月

ミックスフライ	小麦・卵・乳成分・エビ			
鶏団子のトマトソース	小麦・卵・乳成分			
野菜のコンソメ煮	小麦・乳成分			
うぐいす豆	0			
ほうれん草とじゃがいものソテー	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)
464	15.7	21.6	51.4	2.7

9
/
26

火

豚しゃぶ	小麦・卵・乳成分・エビ			
エビと野菜の塩炒め	小麦・卵・乳成分・エビ			
お麩のとろみ煮	小麦・卵・エビ			
玉ねぎのレモン風味サラダ				
切干大根と煮干しエビの煮物	小麦・エビ			
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
411	17.8	29.3	18.8	1.9

9
/
27

水

タラのちゃんちゃん焼	小麦・卵・乳成分			
蒸し鶏とオクラの梅和え	小麦			
炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・花かまぼこ】	小麦			
三色なます				
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)
215	18.7	3.4	28.5	2.8

9
/
28

木

油淋鶏(ユーリンチー)	小麦・卵・乳成分			
アサリとキャベツの生姜煮	小麦			
春雨と高菜の炒め物	小麦・乳成分			
きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え	卵			
こんにゃくのみそ炒め				
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
425	19.2	23.7	32.1	3.4

9
/
29

金

煮サバ	小麦・卵・乳成分			
ミニハンバーグ	小麦・卵・乳成分			
小松菜とあげの煮物	小麦			
大根と紫キャベツのさっぱり漬				
里芋スライス煮	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)
388	18.9	22.1	29.5	3.3

〈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)