

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 2

あじわい コース

4 / 8 月	エビマヨ	小麦・卵・乳成分・エビ			
	白菜と鶏団子の煮物 春雨の甘酢炒め うぐいす豆 大根のあっさり煮	小麦・卵・乳成分 小麦・乳成分 小麦・卵・乳成分・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)
	462	15.5	25.9	42.5	2.5
4 / 9 火	豚しゃぶ	小麦・卵			
	エビしんじょう もやしチャンプルー 玉ねぎのレモン風味サラダ ねぎとあげの煮物	小麦・卵・乳成分・エビ 小麦・卵・乳成分 小麦・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)
	495	19.7	38.3	16.9	2.7
4 / 10 水	白身魚(ホキ)の照り焼	小麦			
	ミンチカツ 肉みそ田楽(大根) きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいもといんげんの煮物	小麦・卵・乳成分 小麦 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)
	328	21.2	11.1	35.8	2.7
4 / 11 木	鶏のソテーとレモン醤油パスタ	小麦・エビ			
	アサリとチンゲン菜の炒め物 白菜とあげの煮物 じゃがいものサラダ 蓮根とひじきの煮物	小麦 小麦 小麦・卵・乳成分 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)
	354	18.1	20.8	22.8	3.2
4 / 12 金	メヌケの煮つけ	小麦			
	蒸し鶏とごぼうのサラダ キャベツときくらげの玉子炒め 大根の赤しそふりかけ和え かぼちゃの和え物	小麦・卵 小麦・卵 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)
	312	22.4	13.9	23.7	2.2

〈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)