

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 15

あじわい コース

7 / 8 月

月

肉じゃが

小麦

白身フライ

小麦・卵

もやしチャンプルー

小麦・卵・乳成分

大根の梅酢漬

わかめと椎茸の佃煮

小麦

エネルギー
(Kcal)

467

たんぱく質
(g)

13.7

脂質
(g)

28.4

炭水化物
(g)

38.1

塩分
(g)

2.9

7 / 9 火

火

銀ヒラスの照り焼

小麦

バンバンジー風和え物

小麦

炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】

小麦

かぼちゃサラダ

卵

切干大根とツナのトマト炒め

小麦・乳成分

エネルギー
(Kcal)

345

たんぱく質
(g)

21.1

脂質
(g)

13.8

炭水化物
(g)

35

塩分
(g)

3

7 / 10 水

水

豚肉のおろしポン酢がけ

小麦・卵

笹かま・玉子焼

小麦・卵

春雨と高菜の炒め物

小麦・乳成分

うぐいす豆

ちくわとこんにゃくの炒め物

小麦・卵

エネルギー
(Kcal)

462

たんぱく質
(g)

24.9

脂質
(g)

25.6

炭水化物
(g)

30.2

塩分
(g)

3.8

7 / 11 木

木

アジの南蛮

小麦

豚肉と白菜の煮物

小麦

手作りポテトサラダ

小麦・卵・乳成分

人参のさっぱり和え

小麦

お麩と小松菜のあっさり煮

小麦

エネルギー
(Kcal)

392

たんぱく質
(g)

19.5

脂質
(g)

19.3

炭水化物
(g)

34.1

塩分
(g)

2.8

7 / 12 金

金

チキントマトカレー

小麦・卵

エビとブロッコリーのサラダ

卵・乳成分・エビ

大根とあげの煮物

小麦

ひじきの白和え

小麦

のり塩ポテト

小麦

エネルギー
(Kcal)

452

たんぱく質
(g)

22.9

脂質
(g)

29.3

炭水化物
(g)

22.7

塩分
(g)

2.9

〈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)