

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 30

あじわい コース

10 / 21 月

メヌケの煮つけ

パンバンジー風和え物
炊き合わせ【がんも・ほうれん草・人参】
じゃがいものゆず風味の酢の物
ちくわの味噌きんぴら

小麦

小麦

小麦

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)
258.712	22.7802	6.7463	26.082	3.397268796

10 / 22 火

豚焼肉

炊き合わせ【さつま揚げ・イカ・わかめ】
蒸し鶏の親子煮風玉子とじ
チンゲン菜の生姜浸し
じゃがいもといんげんの煮物

小麦

小麦

小麦・卵

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)
347.879	23.1785	18.7211	20.6901	2.887857318

10 / 23 水

白身魚(ホキ)の和風マヨソース

ミンチカツ
大根とあげの煮物
枝豆とコーンの白和え
お麩と小松菜のあっさり煮

小麦・卵

小麦・卵・乳成分

小麦

小麦

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)
314.134	18.7116	16.0258	24.2052	2.11322666

10 / 24 木

根菜入鶏つくねバーグ

エビとブロッコリーのサラダ
もやしチャンプルー
うぐいす豆
卵の花

小麦・卵・乳成分

卵・乳成分・エビ

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)
320.768	15.2802	16.2666	28.4338	3.61703366

10 / 25 金

イワシフライ

豚肉と白菜の煮物
春雨とミンチのカレー炒め
きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え
蓮根とひじきの煮物

小麦

小麦

小麦

卵

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)
489.03	17.194	33.538	28.332	2.53644908

〈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時までにお召上がりください。
- ②お召上がりは、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)