

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 17

## あじわい コース

7 / 22

月

### 牛肉柳川風

サバフライ  
切干大根とひじきのサラダ  
チンゲン菜の和え物  
こんにゃくのみそ炒め

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)
604	18.4	41.1	38	2.4

7 / 23

火

### ホッケの照り焼

蒸し鶏とオクラの梅和え  
焼売  
キャベツとツナのさっぱりマヨ和え  
じゃがいもとミンチのカレー煮

小麦

小麦  
小麦・卵  
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)
294	22	8.7	32.2	2.4

7 / 24

水

### 油淋鶏(ユーリンチー)

ウナギのかば焼  
お麩の玉子とじ  
三色なます  
ほうれん草のお浸し

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)
399	21.4	20.8	30.9	3.2

7 / 25

木

### 八宝菜

鶏団子のトマトソース  
炊き合わせ【さつま揚げ・わかめ】  
大根と紫キャベツのさっぱり漬  
卵の花

小麦・卵・エビ・カニ

小麦・卵・乳成分  
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)
362	16.5	18.4	35.2	3.5

7 / 26

金

### 豚しゃぶ

チヂミ・ウインナー  
春雨の甘酢炒め  
昆布豆  
白菜とえのきの煮物

小麦・卵

小麦・卵・乳成分  
小麦・乳成分  
小麦  
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)
462	17	31.4	27.7	2.6

#### 〈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)