

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 31

あじわい コース

10 / 28 月	牛肉柳川風	小麦
	サーモンマヨフライ カツオ節と切干大根のだしとじ 玉ねぎとツナのレモン風味マリネ 白菜とえのきの煮物	小麦・卵・乳成分 小麦・卵 小麦・エビ
	エネルギー (Kcal) 471	たんぱく質 (g) 20.4
	脂質 (g) 28.3	炭水化物 (g) 32.2
		塩分 (g) 2.3
10 / 29 火	アカウオのクリーミーソース	小麦・卵・乳成分
	蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 大根と椎茸の煮物 黒豆 のり塩ポテト	小麦 小麦 小麦 小麦
	エネルギー (Kcal) 256	たんぱく質 (g) 18.1
	脂質 (g) 9.1	炭水化物 (g) 25.8
		塩分 (g) 2.1
10 / 30 水	鶏の竜田揚げ	小麦
	アサリとキャベツの生姜煮 豆腐のかき玉あんかけ かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え ごぼうの甘辛炒め	小麦 小麦・卵・カニ 小麦・卵・乳成分 小麦
	エネルギー (Kcal) 360	たんぱく質 (g) 19.7
	脂質 (g) 17.3	炭水化物 (g) 30
		塩分 (g) 2.9
10 / 31 木	八宝菜	卵・エビ
	ミニハンバーグ 春雨の中華風酢の物 じゃがいものサラダ ひじき煮	小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦・卵・乳成分 小麦
	エネルギー (Kcal) 360	たんぱく質 (g) 15
	脂質 (g) 21.1	炭水化物 (g) 29.8
		塩分 (g) 3.6
11 / 1 金	豚バラときのこのソテー	小麦・卵
	ぎせい豆腐 白菜とあげの煮物 たたききゅうり ちくわとこんにゃくの炒め物	小麦・乳成分・エビ 小麦 小麦 小麦・卵
	エネルギー (Kcal) 415	たんぱく質 (g) 16.8
	脂質 (g) 30	炭水化物 (g) 20.6
		塩分 (g) 3.2

〈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)