

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 29

あじわい コース

10 / 14 月

肉じゃが

海鮮しゅうまい・玉子焼
春雨と野菜の炒め物
水菜のツナマヨ和え
ひじきの佃煮

小麦

小麦・卵・カニ

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)
419.79	15.8874	22.4506	37.523	3.57531416

10 / 15 火

ミックスフライ(エビ・イカ・白身磯辺)

蒸し鶏のレモンドレッシング和え
小松菜とあげの煮物
昆布豆
じゃがいものトマトソース煮

小麦・卵・エビ

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)
481.823	18.2946	28.9136	36.9525	2.51806202

10 / 16 水

豚の生姜焼

チヂミ・ウインナー
大根と大根菜の煮物
人参のさっぱり和え
こんにゃくのみそ炒め

小麦

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)
395.475	15.81	22.287	31.0625	3.22445888

10 / 17 木

サバの味噌煮

白菜と鶏団子の煮物
切干大根とひじきのサラダ
きゅうりとわかめの酢の物
かぼちゃの和え物

小麦

小麦・卵・乳成分

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)
402.264	17.0811	24.0556	30.5451	2.776258354

10 / 18 金

鶏のソテーとレモン醤油パスタ

エビしんじょう
ほうれん草の玉子炒め
玉ねぎの塩麴和え
蓮根ときくらげの炒め物

小麦・エビ

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)
376.1	19.1671	22.3071	23.462	3.406013762

〈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)