

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 16

あじわい コース

7 / 15

月

アカウオの煮つけ

小麦

牛肉コロッケ 小麦・卵・乳成分
切干大根の中華炒め 小麦・卵・乳成分
ちくわのマヨ和え(青さ) 小麦・卵
こんにゃくと大根菜の胡麻和え 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)
301	17	12.9	28.8	2.4

7 / 16

火

焼き鳥

小麦・乳成分

エビしんじょう 小麦・卵・乳成分・エビ
玉子焼・ビーフン 小麦・卵・乳成分
大根の赤しそふりかけ和え
白菜と椎茸の旨煮 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)
380	22.7	21.7	22.4	2.7

7 / 17

水

ミックスフライ

小麦・卵・エビ

蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め 小麦
小松菜とあげの煮物 小麦
かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え 小麦・卵・乳成分
玉ねぎとひじきの炒め物 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)
388	13.6	21.8	35.5	2.2

7 / 18

木

ハンバーグ(おろしポン酢)

小麦・卵・乳成分

アサリとほうれん草の玉子とじ 小麦・卵
春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ 小麦・卵・カニ
黒豆 小麦
ごぼうの甘辛炒め 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)
488	19	25.9	45	4.2

7 / 19

金

白身魚(ホキ)の和風マヨソース

小麦・卵

鶏団子の甘酢あんかけ 小麦・卵・乳成分
野菜のゆず風味煮 小麦
キャロットラペ 乳成分
じゃがいもといんげんの煮物 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)
292	20.4	10.1	30.1	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)