

# コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 14

## あじわい コース

7 / 1 月	<b>天ぷら盛合せ</b>	小麦・卵・エビ・カニ			
	牛ごぼう 炊き合わせ【がんも・わかめ・人参】 きゅうりと大根の甘酢漬 ひじきとミンチの炒め物	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)
	380	17.2	22.4	26.9	2.7
7 / 2 火	<b>豚バラの青じそ炒め</b>	小麦・卵			
	海鮮しゅうまい・ウインナー お麩の玉子とじ 大根と紫キャベツのさっぱり漬 チンゲン菜のお浸し	小麦・卵・乳成分・カニ 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)
	374	15	24.9	21.5	3.7
7 / 3 水	<b>煮サバ</b>	小麦			
	蒸し鶏のレモンドレッシング和え 豆腐のそぼろあんかけ うずら豆 白菜と人参の煮物	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)
	475	19.9	30.5	30.4	3.5
7 / 4 木	<b>鶏の唐揚げ</b>	小麦・卵・乳成分			
	カニのふわふわ豆腐 春雨の中華風酢の物 枝豆とコーンの白和え チンゲン菜と切干大根の煮物	小麦・カニ 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)
	461	19.8	28.6	30	2.4
7 / 5 金	<b>タラとポテトの明太子ソース</b>	小麦・卵・乳成分			
	ミニハンバーグ 大根と大根菜の煮物 玉ねぎのレモン風味サラダ ほうれん草の玉子炒め	小麦・卵・乳成分 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)
	366	18.7	17.9	31.5	3.1

### 〈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)