

コープの夕食宅配 今週の献立表

2024 年

No. 28

あじわい コース

10 / 7 月

月

クラムチャウダー

小麦・卵・乳成分

蒸し鶏と野菜のトマトソース炒め
大根の塩煮
チンゲン菜の和え物
椎茸のレモンソテー

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)
242	11.1	10.2	27.3	2.8

10 / 8 火

火

油淋鶏(ユーリンチー)

小麦

エビと野菜の塩炒め
手作りポテトサラダ
わかめと人参のさっぱり和え
ほうれん草の煮浸し

小麦・乳成分・エビ

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)
429	20.6	24.2	30.9	2.9

10 / 9 水

水

カレイの照り焼

小麦

豚肉のチャブチェ
お麩の玉子とじ
かぼちゃの白和え
こんにゃくと大根菜の胡麻和え

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)
313	21.6	10.9	31.6	3.7

10 / 10 木

木

豚角煮・焼売

小麦・卵・乳成分

アサリと大根の生姜煮
春雨ときゅうりのからしマヨネーズサラダ
うずら豆
あげと昆布の煮物

小麦

小麦・卵・カニ

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)
412	18.2	21.6	35.1	2.8

10 / 11 金

金

エビとブロッコリーの塩炒め

小麦・エビ

ミニハンバーグ
白菜とあげの煮物
大根と紫キャベツのさっぱり漬
ひじきとミンチの炒め物

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)
337	16.3	15.9	33	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)