京都生協
夕食サポート

１週間の献立

２０２５年
4月5週

4月28日～5月2日

夕食サポートのお弁当は、お届け当日午後１０時までにお召しあがり下さい。

	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
	月	火	水	木	金
お弁当コース	ごはん チンゲン菜とツナの和え物 花型お好み焼き 冬瓜の煮物 蒸し鶏とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩麹炒め もろこしたっぷりさつま揚げ	昭和の日 夕食サポートのお届けはお休みです。	ごはん マカロニのトマト煮 コーンピースオムレツ セロリと玉ねぎの炒め物 豚肉のピリ辛炒め 豆サラダ	雑穀ごはん ほうれん草のごま和え たけのこの金平 ブロッコリーのソテー サワラの照り焼き カブの煮物	ごはん 茄子のピリ辛煮 はんぺん わけぎのお浸し 牛肉のすき焼き風煮 こんにゃくの炒め物
	アレルギー　小麦,卵		アレルギー　小麦,卵	アレルギー　小麦,そば	アレルギー　小麦,卵
	エネルギー　444kcal		エネルギー　498kcal	エネルギー　477kcal	エネルギー　474kcal
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.1g
おかずコース	蒸し鶏とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩麹炒め ローストンカツ チンゲン菜とツナの和え物 花型お好み焼き 冬瓜の煮物 空豆と白菜の炒め物 もろこしたっぷりさつま揚げ	昭和の日 夕食サポートのお届けはお休みです。	豚肉のピリ辛炒め アジフィレフライ マカロニのトマト煮 コーンピースオムレツ セロリと玉ねぎの炒め物 白菜と昆布の煮物 豆サラダ	鶏肉のバーベキューソース炒め ゴマ塩かぼちゃフライ ほうれん草のごま和え たけのこの金平 ブロッコリーのソテー サワラの照り焼き カブの煮物	牛肉のすき焼き風煮 おやつコロッケ 茄子のピリ辛煮 はんぺん わけぎのお浸し じゃが芋とキャベツのマスタード炒め こんにゃくの炒め物
	アレルギー　小麦,卵		アレルギー　小麦,卵	アレルギー　小麦	アレルギー　小麦,乳,卵
	エネルギー　391kcal		エネルギー　427kcal	エネルギー　446kcal	エネルギー　420kcal
	食塩相当量 3.4g		食塩相当量 3.6g	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 2.7g
綾錦あやにしき	紅ずわい蟹のクリーミーコロッケと海老フライ ゴーヤチャンプルー 味噌きんぴら チンゲン菜のナムル 麻婆春雨	昭和の日 夕食サポートのお届けはお休みです。	鶏の唐揚げ ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え おくらとのりのワサビ和え 豚肉とキャベツの味噌炒め	豚肉とチンゲン菜の蒸し鍋風ポン酢添え スパゲティサラダ 白花豆 わかめと山菜のおろし和え さんまのケチャップ炒め	白身魚のけんちん焼き カリフラワーのサラダ 糸こんにゃくの時雨煮 人参しりしり なす海老詰めフライ
	アレルギー　卵,乳,小麦,えび,かに		アレルギー　卵,小麦	アレルギー　卵,小麦	アレルギー　卵,乳,小麦,えび
	エネルギー　485kcal		エネルギー　485kcal	エネルギー　447kcal	エネルギー　452kcal
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.7g
おかず（小）	豚肉のトマト煮 ブロッコリーのソテー イカキャベツカツ チンゲン菜とツナの和え物	昭和の日 夕食サポートのお届けはお休みです。	親子煮 野菜春巻 春雨とザーサイの炒め物 豆サラダ	二ラ豚肉の炒め物 キャベツと木耳のソテー 竹輪と厚揚げの炊き合わせ ほうれん草のごま和え	ぶりの中華あんかけ 里芋の味噌煮 れんこんの生姜炒め わけぎのお浸し
	アレルギー　小麦		アレルギー　小麦,卵	アレルギー　小麦,卵,えび	アレルギー　小麦
	エネルギー　260kcal		エネルギー　272kcal	エネルギー　228kcal	エネルギー　295kcal
	食塩相当量 1.3g		食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 1.9g

【引き落とし日のお知らせ】

3/31～5/3までの
ご利用いただきました日数分が
6/5にお引き落としになります

≪おしらせ≫
5月5日・6日は祝日の為
お届けは休みになります。

≪おしらせ≫
5月7日引落し案内から
下記の表記に
変更になります。

⇒夕食3/3～3/29ご利用代金

≪おしらせ≫

5月1回よりサイドメニューの
オリヂバナナの価格が
変更になります
本体価格158円（税込171円）
⇒本体価格168円（税込181円）

5月3回より「オリヂバナナ」は
品種・品質は変わらず、
商品名を「サンプライドバナナ」に
変更予定です。

★アレルギー特定原材料(8品目)のみ記載
『ちりめんじゃこメニューについて、原材料のちりめんじゃこは、えび、かにが混ざる漁法で、採取しています』
※栄養表示は献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
※魚は「骨取り」の物を使用しておりますが、まれに小骨が残る場合がありますので、じゅうぶんご注意ください。

≪お願い≫ ご注文の変更や中止について
必ず配達前週の水曜日午後６時までにご連絡お願いします。連絡は、京都生協夕食サポート
０１２０－５２－４６５８まで。週の途中での変更や中止はお受けできません。
もし急な入院等、特別なご事情のときはご相談ください。

週末の冷凍おかずセット

5月2日(金)お届け（冷凍おかず4食セット）			
さばの幽庵焼き　きのこ添え グリルチキンのごま葱酢ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え	赤魚のみりん焼き 鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め	たらの野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	あじのパン粉焼き トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え 彩り玉子炒め れんこんの金平 揚げと昆布の煮物
アレルギー　小麦,乳	アレルギー　小麦,卵,乳,えび,かに	アレルギー　小麦,卵	アレルギー　小麦,卵,乳
エネルギー　375kcal	エネルギー　379kcal	エネルギー　359kcal	エネルギー　386kcal
食塩相当量 2.8ｇ	食塩相当量 2.2ｇ	食塩相当量 2.4ｇ	食塩相当量 2.4ｇ

冷凍どんぶり・寿司セット

5月2日(金)お届け			
えび天重		焼穴子のちらし寿司	
大きめサイズの海老3尾入りの天重です。衣には香ばしい「きな粉」を配合し、あられをまぶした衣で見た目にも華やかさを添えています		椎茸や人参など5種類の野菜と揚げを混ぜ込んだちらし寿司に、焼穴子をのせました。味付け椎茸がアクセントの、薄味仕立てのちらし寿司です。	
アレルギー　小麦･卵･乳成分･えび		アレルギー　小麦,卵	
エネルギー　607kcal		エネルギー　391kcal	
食塩相当量 1.4g		食塩相当量 2.0ｇ	

サンドイッチセット（火・木お届け）

4月29日(火)	5月1日(木)	
昭和の日 夕食サポートのお届けは お休みです。	海老カツ＆チーズチキンカツＢＯＸ	
	消費期限 お届け翌日	
	アレルギー　小麦,卵,乳,えび	
	エネルギー　348kcal	
	食塩相当量 1.9ｇ	

サラダセット（火・木お届け）

4月29日(火)	5月1日(木)	
昭和の日 夕食サポートのお届けは お休みです。	ポテトとベーコンのミックスサラダ（減塩ゆずポン酢付）	
	消費期限 お届け日当日	
	アレルギー小麦・卵・乳	
	エネルギー８１ｋｃａｌ	
	食塩相当量０．８ｇ	

この紙面は登録商品になります
継続か当週のみかご選択いただけます

水曜日お届け商品（常温品）

・毎日食パン5枚
・バターロール6個
・オリヂバナナ450g

木曜日お届け商品（冷蔵品）

・生協牛乳200ml×3
・さくら卵6個
・鳥取大山ヨーグルト70g×4

詳しくは別紙保存版チラシをご覧ください。

≪登録商品について≫
- 登録商品は週替わりで品目が変わります。
- 継続利用・当週のみのお届けが選択できます。
- 登録商品のみのお届けはできません。
- ご注文は配達週の前週水曜日の18時が〆切になります。
- 容器は使い捨てです。お住まいの地域の分別に合わせて処分ください。
- 詳しくは別紙保存版チラシをご覧ください。

感想やスタッフへのメッセージなど、お気軽にお寄せください！

ご注文や変更の連絡は下記フリーダイヤルまで

●お問い合わせ ： 京都生協 夕食サポート

【受付時間】 月～金 朝10:00～夕方6:00

フリーダイヤル
0120－52－4658
（コープ よるごはん）