

5月5日～5月9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。

|               | 5月5日<br>月                  | 5月6日<br>火                  | 5月7日<br>水   | 5月8日<br>木  | 5月9日<br>金   |  |   |
|---------------|----------------------------|----------------------------|---|--|---|--|---|
| <b>お弁当コース</b> | こどもの日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。 | 振替休日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。  | ごはん<br>だし巻き玉子<br>チンゲン菜と揚げの炒め物<br>かぼちゃのいとし煮<br>白身魚のフライ<br>大根なます<br>アレルギー 小麦,卵<br>エネルギー 517kcal<br>食塩相当量 2.2g | 雑穀ごはん<br>ごぼう天<br>春雨の炒め煮<br>なんこつ入りつくね黒こしょう<br>豚肉の中華旨煮<br>ほうれん草と錦糸玉子のサラダ<br>アレルギー 小麦,卵,そば<br>エネルギー 450kcal<br>食塩相当量 2.9g | ごはん<br>きのこのサラダ<br>キャベツとメンマのごま炒め<br>煮豆<br>ホキの漬け焼き<br>若竹煮<br>アレルギー 小麦,卵<br>エネルギー 420kcal<br>食塩相当量 2.6g                              |  |   |
|               | <b>おかずコース</b>              | こどもの日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。 | 振替休日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。   | 白身魚のフライ<br>だし巻き玉子<br>チンゲン菜と揚げの炒め物<br>かぼちゃのいとし煮<br>キャベツ焼き<br>大根なます<br>アレルギー 小麦,卵<br>エネルギー 418kcal<br>食塩相当量 2.6g         | 豚肉の中華旨煮<br>きたあかりコロッケ<br>ごぼう天<br>春雨の炒め煮<br>なんこつ入りつくね黒こしょう<br>麻婆茄子<br>ほうれん草と錦糸玉子のサラダ<br>アレルギー 小麦,乳,卵<br>エネルギー 414kcal<br>食塩相当量 3.6g | 肉団子と大根の煮物<br>ホキの漬け焼き<br>きのこのサラダ<br>キャベツとメンマのごま炒め<br>煮豆<br>栗かぼちゃの煮物<br>若竹煮<br>アレルギー 小麦,乳,卵<br>エネルギー 359kcal<br>食塩相当量 3.7g |   |
|               |                            | <b>綾錦あやにしき</b>             | こどもの日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。  | 振替休日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。  | 焼き鳥ゆずこしょう風味<br>かぼちゃサラダ<br>ほうれん草とえのきのアーモンド和え<br>カリフラワーの洋風炒め<br>野菜いっぱいカレービーフン<br>アレルギー 卵,乳,小麦<br>エネルギー 470kcal<br>食塩相当量 1.8g        | ソースヒレカツ<br>豆のサラダ<br>畑菜と油揚げの炊いたん<br>なすの甘辛炒め<br>麩と玉葱のすき煮<br>アレルギー 卵,乳,小麦<br>エネルギー 489kcal<br>食塩相当量 3.0g                    | 赤魚のオリーブオイル焼き<br>とり天<br>小松菜の胡麻和え<br>キャベツとかまぼこの酢味噌和え<br>根菜の味噌炒め煮<br>アレルギー 小麦<br>エネルギー 474kcal<br>食塩相当量 1.8g |
|               |                            |                            | <b>おかず(小)</b>   | こどもの日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。   | 振替休日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。   | 蒸し鶏のごま炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>クラッシュハムカツ<br>大根なます<br>アレルギー 小麦,乳,卵<br>エネルギー 226kcal<br>食塩相当量 3.2g                            | 赤魚の煮付け<br>がんもの煮物<br>空豆とキャベツの炒め物<br>ほうれん草と錦糸玉子のサラダ<br>アレルギー 小麦,卵<br>エネルギー 235kcal<br>食塩相当量 1.4g            |

(引き落とし日のお知らせ)

5/5～5/31までの  
ご利用いただきました日数分が  
7/7にお引き落としになります

＜お知らせ＞

5月7日引落とし案内から  
下記の表記に  
変更になります。

⇒夕食3/3～3/29ご利用代金

＜お知らせ＞

5月1回よりサイドメニューの  
オリチバナの価格が  
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「オリチバナ」は  
品種・品質は変わらず、  
商品名を「サンフライバナナ」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、かきが混ざる漁法で、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時までにご連絡をお願いします。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9日(金)お届け  |  |
|---|--|
| さばのみそ煮<br>ハンバーグ彩り野菜ソース<br>かぼちゃとおくらの煮物<br>ツナと白菜の炒め煮<br>ひじきの煮物<br>チャプチェ | 鮭の塩焼き<br>鶏肉の梅みそだれ<br>高野豆腐の炊き合わせ<br>小松菜のおひたし<br>さつまいもの甘辛和え<br>切干大根の煮物 |
| アレルギー 小麦、乳  | アレルギー 小麦   |
| エネルギー 318kcal   | エネルギー 383kcal  |
| 食塩相当量 2.4g  | 食塩相当量 2.1g   |

## 冷凍どんぶり・寿司セット

| 5月9日(金)お届け  |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 照り焼き親子丼   |   | 5種具材の彩りキンパ   |   |
| 鶏肉を自家製たれにじっくりと漬込み、ふっくらと焼き上げました。玉ねぎたっぷりのとろとろ玉子と一緒に召し上がりください。 |  | 塩とごま油で味付けしたご飯に、ほうれん草ナムル、牛肉、玉子焼、たくあん、にんじんナムルの5種類の具材を入れた韓国風海苔巻きです。 |  |
| アレルギー 小麦・卵・乳成分  |   | アレルギー 小麦、卵   |   |
| エネルギー 595kcal   |   | エネルギー 525kcal  |   |
| 食塩相当量 3.0g  |   | 食塩相当量 3.3g   |   |

## サンドイッチセット (火・木お届け)

| 5月6日(火)                   | 5月8日(木)   |
|---------------------------|---|
| 振替休日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。 | スクランブルエッグ&ツナチーズBOX  |
|                           | 消費期限<br>お届け翌日   |
|                           |  |
|                           | アレルギー 小麦・卵・乳  |
|                           | エネルギー 338kcal   |
|                           | 食塩相当量 1.8g  |

## サラダセット (火・木お届け)

| 5月6日(火)                   | 5月8日(木)   |
|---------------------------|---|
| 振替休日<br>夕食サポートのお届けはお休みです。 | 食卓彩る1/2日分の野菜サラダ (ノンオイルドレッシング青じそ付)   |
|                           | 消費期限<br>お届け日当日  |
|                           |  |
|                           | アレルギー 小麦  |
|                           | エネルギー 80kcal  |
|                           | 食塩相当量 1.7g  |

この紙面は登録商品になりません  
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時が区切になります。
- ・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

コープ

よるごはん

0120-52-4658

