

1週間の献立

4月21日~4月25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21日 月	4月22日 火	4月23日 水	4月24日 木	4月25日 金
お弁当コース	ごはん ミートボール 椎茸と木耳の炒め物 カブの煮物 厚揚げのピリ辛炒め カリフラワーのマリネ	ごはん チンゲン菜の炒め物 ふんわり豆腐寄せの煮物 もずくとこんにゃくの和え物 牛肉と野菜のトマトソース煮 焼売	ごはん 大根とわかめのサラダ 手作り鶏つくね大葉巻き 菜の花と玉ねぎの炒め煮 国産キャベツのメンチカツ 木の葉しんじょの煮物	雑穀ごはん じゃがいもの甘辛煮 春菊の煮物 春雨と白菜の旨煮 鯖の塩焼き 卵の花サラダ	ごはん 木の葉しんじょの煮物 イカ入りチヂミ ビッグ焼売 豚肉と根菜の和風煮 小松菜のお浸し
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,卵,そば	アレルギー 小麦,乳,卵
	エネルギー 478kcal	エネルギー 502kcal	エネルギー 500kcal	エネルギー 480kcal	エネルギー 525kcal
	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.4g
おかずコース	厚揚げのピリ辛炒め 白身魚の磯辺フライ ミートボール 椎茸と木耳の炒め物 カブの煮物 菜の花オムレツ カリフラワーのマリネ	牛肉と野菜のトマトソース煮 コロッケ チンゲン菜の炒め物 ふんわり豆腐寄せの煮物 もずくとこんにゃくの和え物 ブロッコリーとキャベツの甘辛炒め 焼売	国産キャベツのメンチカツ 大根とわかめのサラダ 手作り鶏つくね大葉巻き 菜の花と玉ねぎの炒め煮 白菜の炒め物 木の葉しんじょの煮物	鯖の塩焼き インゲンと鶏肉の中華炒め じゃがいもの甘辛煮 春雨と白菜の旨煮 卵の花サラダ サクサク4種チーズはんぺん 春菊の煮物	豚肉と根菜の和風煮 玉子サラダフライ 木の葉しんじょの煮物 イカ入りチヂミ ビッグ焼売 里芋ときのこの炒め物 小松菜のお浸し
	アレルギー 小麦,卵	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,乳,卵
	エネルギー 414kcal	エネルギー 454kcal	エネルギー 458kcal	エネルギー 458kcal	エネルギー 449kcal
	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 3.3g	食塩相当量 3.7g	食塩相当量 3.6g	食塩相当量 3.5g
綾錦あやしき	さばのカレー揚げ かぼちゃの含め煮 なすのケチャップ炒め わかめと山菜のおろし和え ベーコンとカリフラワーのコンソメ煮	道産コロッケ肉じゃがとトンテキ風 竹の子の味噌そぼろ炒め 菜の花とコーンの和え物 糸こんにゃくと桜えびのソース炒め 厚揚げの和風煮	揚げ鶏の甘辛ソース チヂミ もやしとにらのナムル ほうれん草の胡麻和え チャプチェ	ぶりのねぎ味噌焼き マカロニとツナのサラダ 高野と野菜の吹き寄せ煮 小松菜の煮浸し ちくわとかにかまの天ぷら	トンカツ ひじき豆 もやしと胡瓜の甘酢和え ブロッコリーとハムのソテー さつま天と大根の煮物
	アレルギー 卵,乳,小麦	アレルギー 乳,小麦,えび	アレルギー 卵,小麦	アレルギー 卵,小麦,かに	アレルギー 卵,乳,小麦
	エネルギー 495kcal	エネルギー 451kcal	エネルギー 478kcal	エネルギー 491kcal	エネルギー 448kcal
	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.0g
おかず(小)	豚肉じゃが キャベツとウインナーの炒め物 茄子海老詰めフライ カリフラワーのマリネ	焼き鳥 三角天の煮物 たけのこのり塩バター炒め もずくとこんにゃくの和え物	小松菜と豚肉の塩麴炒め ピーマンとブロッコリーの炒め物 メンチカツ 大根とわかめのサラダ	タラカツのデミソースがけ 大根とれんこんの炒め物 やわらか角揚げの煮物 卵の花サラダ	牛肉としらたきのチャプチェ風 ミニ野菜コロッケ ひじきとふきの煮物 小松菜のお浸し
	アレルギー 小麦,えび	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦
	エネルギー 240kcal	エネルギー 290kcal	エネルギー 324kcal	エネルギー 241kcal	エネルギー 264kcal
	食塩相当量 1.3g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.8g

【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

＜お知らせ＞

4月4回よりサイドメニューの
鳥取大山ヨーグルト70g×4の
価格が変更になります
本体価格198円(税込214円)
⇒本体価格208円(税込225円)

＜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

4月25日(金)お届け(冷凍おかず3食セット)		
さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とし ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	鮭の漬け焼きナムル風 牛肉とごぼうの玉子とし さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 カリフラワーのマスタード和え ひじきの煮物	ぶりのもろみ焼き 肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 豆腐の中華炒め ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩ぼん酢和え
アレルギー 小麦,卵,乳	アレルギー 小麦,卵,乳	アレルギー 小麦,卵,かに
エネルギー 365kcal	エネルギー 388kcal	エネルギー 357kcal
食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.6g

冷凍とんぶり・寿司セット

4月25日(金)お届け			
黒毛和牛の牛めし		巻寿司	
黒毛和牛の赤身と脂身をバランスよく配合しました。黒毛和牛の旨みと、国産玉ねぎの甘みを楽しめる甘辛い味付けの牛めしです。		寿司酢に風味豊かな黒酢を加えました。かんぴょう、高野豆腐など5つの具材を巻き上げました。8切にカット済	
アレルギー 小麦		アレルギー 小麦,卵	
エネルギー 675kcal		エネルギー 539kcal	
食塩相当量 1.2g		食塩相当量 3.9g	

サンドイッチセット(火・木お届け)

4月22日(火)		4月24日(木)	
ティーサンドBOX		4種のミックスサンド	
消費期限 お届け翌日		消費期限 お届け翌日	
アレルギー 小麦・卵・乳		アレルギー 小麦・卵・乳	
エネルギー 287kcal		エネルギー 307kcal	
食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.7g	

サラダセット(火・木お届け)

4月22日(火)		4月24日(木)	
長芋とオクラのねばねばサラダ(和風ドレッシング(しょうゆ)付)		チョレギサラダ(ごま・にんにく風味ドレッシング付)	
消費期限 お届け日当日		消費期限 お届け日当日	
アレルギー 小麦		アレルギー 小麦	
エネルギー 74kcal		エネルギー 96kcal	
食塩相当量 1.02g		食塩相当量 1.13g	

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

