京都生協
夕食サポート

1週間の献立

2025年
5月1週

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 月	5月6日 火	5月7日 水	5月8日 木	5月9日 金
お弁当コース	こどもの日 夕食サポートのお届けはお休みです。	振替休日 夕食サポートのお届けはお休みです。	豚肉と厚揚げのトマト煮 南瓜のそぼろあん ブロッコリーと揚げのおひたし 枝豆とひじきのみぞれ和え もろこしごはん	鶏肉の山賊焼き 高野豆腐の炊き合わせ ナポリタン風マカロニサラダ もやしとザーサイの中華和え 白ご飯	白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き いんげんと鶏そぼろのみそ炒め さつまいもの白和え 白菜のツナ和え 白ご飯
			アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・卵	アレルギー 小麦・乳成分
			エネルギー 485 kcal	エネルギー 519 kcal	エネルギー 456 kcal
			食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 1.8 g
おかずコース	こどもの日 夕食サポートのお届けはお休みです。	振替休日 夕食サポートのお届けはお休みです。	豚肉と厚揚げのトマト煮 チヂミ 南瓜のそぼろあん ブロッコリーと揚げのおひたし なすのマリネ 枝豆とひじきのみぞれ和え	鶏肉の山賊焼き エビチリ 高野豆腐の炊き合わせ ナポリタン風マカロニサラダ ほうれん草のおかか和え もやしとザーサイの中華和え	白身魚(シイラ)の香草パン粉焼き クリーミーコロッケ いんげんと鶏そぼろのみそ炒め さつまいもの白和え コーンコールスロー 白菜のツナ和え
			アレルギー 小麦・卵	アレルギー えび・小麦・卵	アレルギー かに・小麦・卵・乳成分
			エネルギー 356 kcal	エネルギー 397 kcal	エネルギー 432 kcal
			食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.4 g
おかず（小）	こどもの日 夕食サポートのお届けはお休みです。	振替休日 夕食サポートのお届けはお休みです。	牛肉の当座煮 ミートオムレツとコロッケ 南瓜のそぼろあん なすのマリネ	さばのごま醤油焼き 野菜のミンチ巻き 高野豆腐の炊き合わせ もやしとザーサイの中華和え	鶏肉のトマト煮込み 豚肉のマスタード炒め いんげんと鶏そぼろのみそ炒め 白菜のツナ和え
			アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦
			エネルギー 306 kcal	エネルギー 346 kcal	エネルギー 314 kcal
			食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.8 g

【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）

★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。
温める必要のない酢の物等は白色のカップに入っていますので温める前に取り出して頂ければよりおいしくお召し上がりいただけます。
（使用しているわかめ、ひじきはえび・かにの生息する海域で採取しています）

≪**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。

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！