

1月13日～1月17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。

	1月13日 月	1月14日 火	1月15日 水	1月16日 木	1月17日 金
お弁当コース 成人の日 夕食サポートのお届けは お休みです。	豚肉きんぴら 南瓜とひじきの和え物 玉葱とツナの洋風煮 わかめと揚げの煮物 白ご飯	牛肉のプルコギ炒め 高野豆腐の炊き合わせ オニオンサラダ ほうれん草となめ草の和え物 しそひじきごはん(253kcal)	カレーのみぞれ煮 ポテトサラダ 茄子の高菜和え 三色ピーマンのきんぴら 白ご飯	鶏肉のトマトバジルソース 大根とこんにゃくのオイスター煮 キャベツと海苔のナムル 枝豆のツナ和え 白ご飯	アレルギー 小麦・乳成分・(えび・かに) エネルギー 532 kcal 食塩相当量 1.3 g
	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵
	エネルギー 532 kcal	エネルギー 534 kcal	エネルギー 498 kcal	エネルギー 507 kcal	エネルギー 507 kcal
	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.9 g
おかずコース 成人の日 夕食サポートのお届けは お休みです。	豚肉きんぴら ちくわの玉子そぼろあん 南瓜とひじきの和え物 玉葱とツナの洋風煮 わかめと揚げの煮物 きのこのナムル	牛肉のプルコギ炒め たらひとくちフライ 高野豆腐の炊き合わせ カリフラワーのおひたし オニオンサラダ ほうれん草となめ草の和え物	カレーのみぞれ煮 豚肉と野菜の焼肉炒め ポテトサラダ 茄子の高菜和え 和風ナムル 三色ピーマンのきんぴら	鶏肉のトマトバジルソース 厚揚げのカレーあんかけ 大根とこんにゃくのオイスター煮 キャベツと海苔のナムル 人参とコーンのグラッセ 枝豆のツナ和え	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分・(かに) エネルギー 382 kcal 食塩相当量 2.8 g
	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵
	エネルギー 382 kcal	エネルギー 366 kcal	エネルギー 360 kcal	エネルギー 359 kcal	エネルギー 359 kcal
	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.7 g
おかず(小) 成人の日 夕食サポートのお届けは お休みです。	牛肉といんげんの炒め物 肉団子となすのトマト煮 南瓜とひじきの和え物 わかめと揚げの煮物	豚肉と大根の甘辛煮 蒸し鶏とザーサイの炒め物 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草となめ草の和え物	鶏肉の照焼き 豆腐の和風あん ポテトサラダ 茄子の高菜和え	白身魚(シイラ)のゆず醤油ソースがけ 豚肉と玉葱のさっぱり炒め 大根とこんにゃくのオイスター煮 枝豆のツナ和え	アレルギー 小麦・乳成分・(えび・かに) エネルギー 371 kcal 食塩相当量 1.8 g
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦
	エネルギー 371 kcal	エネルギー 329 kcal	エネルギー 343 kcal	エネルギー 328 kcal	エネルギー 328 kcal
	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.6 g

1月ご利用分は

1月				
月	火	水	木	金
12/30	12/31	1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31



12/30(月)～1/31(金)までの  
ご利用いただきました日数分が  
3月5日(水)にお引き落としになります

★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、かにかが混ざる漁法で、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。

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!

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

●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