

4月7日~4月11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7日 月	4月8日 火	4月9日 水	4月10日 木	4月11日 金	
お弁当コース	ごはん じゃが芋のしょうゆ煮 がんもの煮物 こんにゃくの甘辛炒め えびチリ 中華くらげと大根の酢の物	たけのこごはん 花型豆腐の煮物 ピーファンとキャベツの炒め物 茄子の山椒煮 アジフライ ほうれん草と錦糸玉子のサラダ	ごはん ふきのおかか炒め 豆腐のくずし煮 小松菜の柚子和え 牛肉のチャンプルー 豆のコンソメ煮	ごはん 一口角天の煮物 タラのゆかり風味焼き 海藻サラダ 豚肉うどん 高野豆腐の含め煮	ごはん 豚肉の生姜炒め れんこんの金平 しめじの甘辛煮 黒酢肉団子 からし菜と白菜の和え物	
	アレルギー 小麦,乳,卵,えび エネルギー 541kcal 食塩相当量 3.2g	アレルギー 小麦,卵 エネルギー 535kcal 食塩相当量 3.6g	アレルギー 小麦 エネルギー 545kcal 食塩相当量 2.6g	アレルギー 小麦 エネルギー 441kcal 食塩相当量 3.3g	アレルギー 小麦,乳 エネルギー 460kcal 食塩相当量 2.0g	
	おかずコース	えびチリ じゃが芋のしょうゆ煮 がんもの煮物 こんにゃくの甘辛炒め きのこの炒め物 中華くらげと大根の酢の物	キーマカレー アジフライ 花型豆腐の煮物 ピーファンとキャベツの炒め物 茄子の山椒煮 キャベツ焼き ほうれん草と錦糸玉子のサラダ	牛肉のチャンプルー イカキャベツカツ ふきのおかか炒め 豆腐のくずし煮 小松菜の柚子和え さつま揚げと切干大根の炒め物 豆のコンソメ煮	豚肉うどん 一口角天の煮物 タラのゆかり風味焼き 海藻サラダ ブロッコリーと玉子の炒め物 高野豆腐の含め煮	牛肉メンチカツ 豚肉の生姜炒め れんこんの金平 しめじの甘辛煮 黒酢肉団子 キャベツとピーマンのソテー からし菜と白菜の和え物
		アレルギー 小麦,乳,卵,えび エネルギー 429kcal 食塩相当量 3.4g	アレルギー 小麦,卵 エネルギー 459kcal 食塩相当量 3.0g	アレルギー 小麦,卵 エネルギー 477kcal 食塩相当量 3.8g	アレルギー 小麦,卵 エネルギー 350kcal 食塩相当量 3.5g	アレルギー 小麦,乳 エネルギー 424kcal 食塩相当量 3.3g
綾錦あやしき		回鍋肉 ベーコンとマカロニのサラダ 大根葉とにんじんの炒めナムル 菜の花のお浸し カレーあんかけの揚げ出し豆腐	海老と野菜(さつま芋・しいたけ・ししとう)の天ぷら あじの胡麻つけ焼き カリフラワーのラー油炒め かぼちゃとポテトのサラダ 大根のそばろあんかけ	鶏肉の西京焼き タラバガニ入りクリーミーコロッケ ほうれん草とまいたけのさっと煮 わかめとおくらの青じそドレッシング 根菜とこんにゃくの旨煮	牛肉コロッケメンチソースかけ たらのマヨネーズ焼き 大根とこんにゃくの味噌煮 白菜と人参の土佐酢和え いんげんと豚肉と豆腐の炒め物	肉団子の甘酢あんかけ 棒棒鶏 ひじきの炒め煮 春菊とえのきの胡麻和え 春巻きと海老焼売
		アレルギー 卵,乳,小麦 エネルギー 467kcal 食塩相当量 1.7g	アレルギー 卵,小麦,えび エネルギー 462kcal 食塩相当量 2.3g	アレルギー 乳,小麦,かに エネルギー 448kcal 食塩相当量 2.7g	アレルギー 卵,乳,小麦,えび エネルギー 480kcal 食塩相当量 2.4g	アレルギー 卵,乳,小麦,えび,かに エネルギー 475kcal 食塩相当量 2.8g
	おかず(小)	肉団子の山椒風味煮 ごぼう天の煮物 ピーマンときのこの甘辛炒め 中華くらげと大根の酢の物	えびじゃがチリマヨソースかけ 五目巾着の煮物 白菜ともやしの炒め物 ほうれん草と錦糸玉子のサラダ	ホッケののり風味焼き ズッキーニのソテー 大根とこんにゃくの炊き合わせ 小松菜の柚子和え	味噌チキンかつ カブの煮物 春雨とツナの炒め物 海藻サラダ	黒酢の酢豚 竹輪といんげんのソテー 山芋焼き からし菜と白菜の和え物
		アレルギー 小麦,乳,卵 エネルギー 271kcal 食塩相当量 3.2g	アレルギー 小麦,卵,えび エネルギー 245kcal 食塩相当量 2.4g	アレルギー 小麦 エネルギー 213kcal 食塩相当量 2.4g	アレルギー 小麦 エネルギー 237kcal 食塩相当量 2.3g	アレルギー 小麦,乳,卵 エネルギー 310kcal 食塩相当量 2.1g

【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》
4月4日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)

★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11日(金)お届け	
たらの中華ねぎごまだれ 豚すき焼き 大根の鶏そぼろあんかけ おくらのおかか和え 小松菜のおひたし れんこんのごま和え	鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときのこの炒め物 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンの炒め物 揚げと昆布の煮物 春雨の中華和え
アレルギー 小麦,乳	アレルギー 小麦
エネルギー 347kcal	エネルギー 357kcal
食塩相当量 2.4g	食塩相当量 1.9g

この紙面は登録商品になります

冷凍とんぶり・寿司セット

4月11日(金)お届け	
手作りとんかつのヒレカツ重	7種具材の野菜キンパ
<p>脂肪分が少なく、柔らかなヒレ肉を自社でカットしたヒレカツを、たっぷりの玉ねぎと一緒に、とろとろの玉子でとじました。</p>  <p>アレルギー 小麦,卵,乳 エネルギー 690kcal 食塩相当量 2.9g</p>	<p>野菜を中心とした7種類の具材（韓国風ごぼうきんぴら、にんじんナムル、ほうれん草ナムル、紫キャベツの酢漬け、たくあん、玉子焼、かに風味かまぼこ）のキンパです。辛味を抑え、食べやすく仕上げました。</p>  <p>アレルギー かに,小麦,卵,乳 エネルギー 511kcal 食塩相当量 4.3g</p>

サンドイッチセット (火・木お届け)

4月8日(火)		4月10日(木)	
BLTのトーストサンド		スクランブルエッグ&ツナチーズBOX	
<p>消費期限 お届け翌日</p>  <p>アレルギー 小麦・卵・乳 エネルギー 226kcal 食塩相当量 1.2g</p>	<p>消費期限 お届け翌日</p>  <p>アレルギー 小麦・卵・乳 エネルギー 338kcal 食塩相当量 1.8g</p>		

サラダセット (火・木お届け)

4月8日(火)		4月10日(木)	
プレミアムグリルチキンサラダ (ピネグレットドレッシング付)		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)	
<p>消費期限 お届け日当日</p>  <p>アレルギー 小麦・乳 エネルギー 85kcal 食塩相当量 1.4g</p>	<p>消費期限 お届け日当日</p>  <p>アレルギー 小麦 エネルギー 80kcal 食塩相当量 1.7g</p>		

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

