

5月19日～5月23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19日 月	5月20日 火	5月21日 水	5月22日 木	5月23日 金
お弁当コース	ごはん チキンリング ウィンナーのコンソメ煮 カリフラワーのソテー 厚揚げと野菜の味噌煮 わかめとなめこの和え物	ごはん ズッキーニのサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 がんもの煮物 ミートムツのホワイトソースがけ ひじきのソテー	ごはん 白菜ときくらげの煮物 たけのこの炒め物 わけぎのぬた 鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物	雑穀ごはん 菜の花の煮浸し ベーコンとキャベツのコンソメ煮 黒酢肉団子 牛肉入りコロッケ 豆腐とわかめのサラダ	ごはん ほうれん草の煮物 海鮮チヂミ 切昆布とキャベツのソテー 豚肉のすき焼き煮 人参のツナ和え
	アレルギー 小麦	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,卵,かに	アレルギー 小麦,乳,卵,そば	アレルギー 小麦,卵
	エネルギー 558kcal	エネルギー 489kcal	エネルギー 480kcal	エネルギー 496kcal	エネルギー 463kcal
	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.3g
おかずコース	厚揚げと野菜の味噌煮 イカのメンチカツ チキンリング ウィンナーのコンソメ煮 カリフラワーのソテー パンプキンキッシュ風 わかめとなめこの和え物	ミートムツのホワイトソースがけ ズッキーニのサラダ ブロッコリーのコンソメ煮 がんもの煮物 きのこのペンネ ひじきのソテー	鯖の塩焼き 唐揚げの甘酢ソースがけ 白菜ときくらげの煮物 たけのこの炒め物 わけぎのぬた 大根とれんこんの炒め物 高野豆腐の煮物	牛肉入りコロッケ 菜の花の煮浸し ベーコンとキャベツのコンソメ煮 黒酢肉団子 しめじの味噌炒め 豆腐とわかめのサラダ	豚肉のすき焼き煮 アジフィーレフライ ほうれん草の煮物 海鮮チヂミ 切昆布とキャベツのソテー いんげんの玉子炒め 人参のツナ和え
	アレルギー 小麦,卵	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,卵,かに	アレルギー 小麦,乳,卵	アレルギー 小麦,卵
	エネルギー 473kcal	エネルギー 404kcal	エネルギー 466kcal	エネルギー 431kcal	エネルギー 411kcal
	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 3.6g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 3.4g
綾錦あやにしき	※天ぷら 白菜のサラダ こんにゃくときゅうりのツナポン和え チンゲン菜と錦糸卵のナムル 大根とウィンナーの中華スープ仕立て	あじの南蛮漬け やさい春巻き マカロニのオーロラサラダ からし菜の味噌和え 厚揚げとこんにゃくの炊き合わせ	チキンチャップ 胡瓜とわかめとコーンのサラダ じゃが芋とピーマンの金平 おくらの磯和え 豚肉とキャベツの塩麹キムチ炒め	白身魚のさっくりカレー揚げ ごぼうとれんこんと枝豆のサラダ ほうれん草と人参の五色あえ さつま芋のレモン風味煮 肉だんごの照り煮	豚肉の生姜照り焼き ポテトサラダ 厚焼き玉子 いんげんのツナ和え 白菜とかまぼこのさっと煮
	アレルギー 卵,乳,小麦,えび	アレルギー 卵,乳,小麦	アレルギー 小麦,かに	アレルギー 卵,乳,小麦	アレルギー 卵,乳,小麦
	エネルギー 451kcal	エネルギー 466kcal	エネルギー 446kcal	エネルギー 496kcal	エネルギー 458kcal
	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.2g
おかず(小)	肉団子と春雨の中華旨煮 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 プレーンオムレツ わかめとなめこの和え物	二層のブラックカレーコロッケ カリフラワーと人参の煮物 花型お好み焼き ズッキーニのサラダ	豚肉と小松菜のソース炒め さつま芋の甘煮 ロールキャベツのホワイトソースがけ わけぎのぬた	タラの麻婆がけ ミニごぼう天の煮物 ひじきとれんこんの炒め煮 豆腐とわかめのサラダ	牛肉の柳川風 じゃが芋のソース煮 キャベツとハムのソテー 人参のツナ和え
	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	アレルギー 小麦,卵	アレルギー 小麦,卵
	エネルギー 242kcal	エネルギー 250kcal	エネルギー 212kcal	エネルギー 226kcal	エネルギー 211kcal
	食塩相当量 3.1g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 3.4g	食塩相当量 2.2g

【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

＜おしらせ＞

5月3日より「オリチバナナ」は
品種・品質は変わらず、
商品名を「サンフライドバナナ」に
変更になります。

5月19日(月)
綾錦コース

※天ぷら(白身魚、
じゃが芋、えび、
いんげん)

★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。


＜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23日(金)お届け	
めばるの揚げびたし	鮭のみそ漬け焼き
ハンバーグデミグラスソース	鶏肉のおろしソースがけ
豆腐とツナのチャンプル	キャベツのさっと煮
さつまいもとさつま揚げの煮物	きんぴらごぼう
小松菜のソテー	ロマネスコカリフラワーのごま和え
切干大根の煮物	春雨の炒め物
アレルギー 小麦,乳	アレルギー 小麦,乳
エネルギー 330kcal	エネルギー 384kcal
食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.2g

冷凍どんぶり・寿司セット

5月23日(金)お届け	
手作りとなかつのヒレカツ重	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>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、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> 
アレルギー 小麦,卵,乳	アレルギー かに,小麦,卵,乳成分,
エネルギー 690kcal	エネルギー 511kcal
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 4.3g

サンドイッチセット (火・木お届け)

5月20日(火)		5月22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	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	エネルギー307kcal	エネルギー307kcal
食塩相当量1.4g	食塩相当量1.4g	食塩相当量1.7g	食塩相当量1.7g

サラダセット (火・木お届け)

5月20日(火)		5月22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	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	エネルギー96kcal	エネルギー96kcal
食塩相当量1.02g	食塩相当量1.02g	食塩相当量1.13g	食塩相当量1.13g

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
- ・サンプライドバナナ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

