

お知らせ
年末年始は
12月31日(火)～
1月5日(日)まで
休みになります。

12月23日～12月30日 (年末年始は12月31日(火)～1月5日(日)まで休みになります。)

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。

	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月30日
	月	火	水	木	金	月
お弁当コース	鶏肉の唐揚げ 豆乳がんもの含め煮 コーン春雨サラダ 野沢菜漬け 白ご飯	牛肉とマロニーのチャブチェ キャベツと蒸し鶏のサラダ 南瓜の生姜風味 いんげんのバターソテー 白ご飯	チキンソテー パンプキンキッシュ さつまいものポテトサラダ きゅうりのバジル和え バターライス	豚肉とれんこんのオイスター炒め 彩りきんぴら こんにゃくのどて煮 白菜とザーサイの中華和え 白ご飯	アジフライ(しそタルタルソース) 大根のみぞれあんかけ 青梗菜の塩炒め もやしのごま醤油 白ご飯	れんこんのはさみ揚げ きんぴらごぼう 卵の花 金時豆 白ご飯
	アレルギー 小麦・乳成分	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵
	エネルギー 508 kcal	エネルギー 500 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 475 kcal	エネルギー 474 kcal
	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 1.4 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.0 g
おかずコース	鶏肉の唐揚げ 野菜のミンチ巻き 豆乳がんもの含め煮 コーン春雨サラダ ひじき煮 野沢菜漬け	牛肉とマロニーのチャブチェ 肉団子と厚揚げの煮物 キャベツと蒸し鶏のサラダ 南瓜の生姜風味 れんこんのおかか和え いんげんのバターソテー	チキンソテー えびグラタン パンプキンキッシュ 人参のナポリタン風 さつまいものポテトサラダ きゅうりのバジル和え	豚肉とれんこんのオイスター炒め 野菜春巻き 彩りきんぴら こんにゃくのどて煮 白菜とザーサイの中華和え 枝豆と大豆の煮物	アジフライ(しそタルタルソース) 豚肉となすの生姜酢炒め 大根のみぞれあんかけ 青梗菜の塩炒め ピーマンの南蛮漬け もやしのごま醤油	れんこんのはさみ揚げ てりやきハンバーグ きんぴらごぼう 小松菜ときのこのおひたし 卵の花 金時豆
	アレルギー 小麦・乳成分	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	アレルギー 小麦・卵・乳成分	アレルギー 小麦・卵・乳成分
	エネルギー 340 kcal	エネルギー 387 kcal	エネルギー 338 kcal	エネルギー 440 kcal	エネルギー 371 kcal	エネルギー 333 kcal
	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.0 g
おかず(小)	中華点心盛合せ ソースとんかつ 豆乳がんもの含め煮 野沢菜漬け	八宝菜 ポテトのミートソースがけ キャベツと蒸し鶏のサラダ いんげんのバターソテー	チーズインハンバーグ マスタードポークソテー パンプキンキッシュ 人参のナポリタン風	肉団子と里芋の炊き合わせ カレーの甘酢あんかけ 彩りきんぴら 枝豆と大豆の煮物	ポトフ 厚揚げと牛肉の炒め物 大根のみぞれあんかけ もやしのごま醤油	天ぷら盛合せ シャキシャキ肉団子 きんぴらごぼう 卵の花
	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・卵・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー 小麦・乳成分	アレルギー えび・小麦・卵・乳成分
	エネルギー 364 kcal	エネルギー 305 kcal	エネルギー 372 kcal	エネルギー 307 kcal	エネルギー 300 kcal	エネルギー 388 kcal
	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.7 g

★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、じゅうぶんにご注意ください。

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。

＜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