

ゆ〜たくだより

2025年8月25日発行

9月1週 9月1日(月)～9月5日(金)の献立

いつも夕食宅配をご利用頂きありがとうございます(*^-^*)

【 冷凍おかず 9月号 】

締め切り；8月27日（水） お届け日；9月12日（金）

【 ご協力依頼 】

お弁当の「器とフタ」に食材が付着している場合、異臭や虫の発生防ぐために、簡単に水洗いをお願いします。

①ご注文内容（お休み、コース、数量）変更×切のご案内

9月1日の週お届け変更
（9月1日～9月5日）



×切は 8月27日 水曜日

②お支払いのご案内

（商品お届け日）

9月にお届けした商品代金
（9/1日～30日）



（お引き落とし日）

10月14日(火)

- ★お受け取り後は、冷蔵庫で保管して下さい。
- ★お届け当日の午後10時までにお召し上がり下さい。
- ★容器の中敷きトレーは、利用者様の方で処分お願いします。
- ★ゆ〜たくで使用している魚は、基本的に「骨取り」の原料を使用しています。
- ★色つきカップに入っているおかずは、冷たいままお召し上がりください。

月～金曜日 午前9時～午後5時30分



0800-200-8300

コープおきなわ 夕食宅配

次週メニューのご案内							
★ご飯付きコース・おかずコース(同じ工場内で卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを使った商品を製造しています)							
曜日	メニュー名		アレルゲン	成分表示			
9/1 (月)	ご飯付き	ご飯(たまごふりかけ)	小麦/卵	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
	ご飯付き おかずのみ 共通	蒸し鶏のチリソース炒め	小麦	ご飯付きコース			
		里芋の野菜シチュー	小麦/乳成分	402.4	13.2	10	1.7
		オクラとコーンのツナマヨ和え	卵/乳成分	kcal	g	g	g
		大豆そぼろひじき煮	小麦	おかずコース			
		筍と湯葉の煮物	小麦/乳成分	259.4	16.7	12.9	2.5
9/2 (火)	ご飯付き	ご飯(鶏そぼろ)	小麦	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
	ご飯付き おかずのみ 共通	肉野菜炒め	小麦/乳成分	ご飯付きコース			
		大豆そぼろの麻婆豆腐	小麦/乳成分	396.2	13	8.7	1.8
		コールスローサラダ	小麦/卵	kcal	g	g	g
		牛肉ごぼう	小麦	おかずコース			
		トマトチキンビーンズ	小麦	266.8	15.6	13.7	2.2
9/3 (水)	ご飯付き	ご飯(ねり梅)	-	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
	ご飯付き おかずのみ 共通	豚肉と白菜の炒め煮	小麦/卵/乳成分	ご飯付きコース			
		鶏肉とインゲンの塩炒め	乳成分	422.1	11.4	11.7	1.7
		大根とワカメのサラダ	小麦	kcal	g	g	g
		パパイアのコンビーフ炒め	-	おかずコース			
		おさつおやつ	小麦	350.6	12.3	19.9	2.1
9/4 (木)	ご飯付き	シューシー	小麦	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
	ご飯付き おかずのみ 共通	こんにゃく入り肉じゃが	小麦/卵/乳成分	ご飯付きコース			
		葉にんにくの味噌マヨ炒め	小麦/卵/乳成分	454.9	11.5	17.2	3
		卵の花	小麦	kcal	g	g	g
		ひじきと小松菜の和え物	小麦	おかずコース			
		ほうれん草のバター風味ソテー	小麦/乳成分	381.2	11.1	25.3	2.5
9/5 (金)	ご飯付き	ご飯(味付きおかか)	小麦	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
	ご飯付き おかずのみ 共通	白身フライ タルタル添え	小麦/卵	ご飯付きコース			
		野菜と豆腐のふわっと揚げ	小麦	471	30.1	15.3	1.7
		麻婆大根	小麦/乳成分	kcal	g	g	g
		しめじのさっと煮	小麦/乳成分	おかずコース			
		黒豆	-	382.4	31.8	21.5	2.3
9/1 (月)	おかずのみ	青菜とウインナーの炒め物	小麦/卵	kcal	g	g	g
★しっかりおかずコース(同じ工場内で卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを使った商品を製造しています) ※北部エリアは、お届け対象外となります。							
曜日	メニュー名		アレルゲン	成分表示			
9/1 (月)	豚の甘酢炒め		小麦	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
	ジャーマンポテト		卵・乳成分	437 kcal	20.3 g	23.8 g	2.6 g
	ごぼうのオーロラサラダ		卵				
	からし菜とツナの炒め物		小麦				
9/2 (火)	味噌マヨチキン		卵・小麦	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
	切干し大根の炒め煮		小麦	525 kcal	33.6 g	34.2 g	3.2 g
	ほうれん草の白和え		小麦・卵				
	タマナーチャンプルー		小麦				
9/3 (水)	麻婆豆腐		小麦	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量
	もずくとコーンのかき揚げ		小麦・卵	361 kcal	15.7 g	19 g	2.3 g
	系こんにゃくのサラダ		卵・小麦				
	さつまいもの甘露煮		小麦				
9/4 (木)	小松菜の辛子和え		小麦	423 kcal	20.3 g	21.9 g	2.9 g
	白身魚のフライタルタルソース添え		小麦・卵				
	レバニラ炒め		小麦				
	大根とわかめの和え物		卵・かに・小麦	625 kcal	31.6 g	41.5 g	3.4 g
9/5 (金)	ちんげん菜ともやしの炒め物		乳成分・小麦				
	鶏の塩にんにく唐揚げ		小麦	625 kcal	31.6 g	41.5 g	3.4 g
	ヘチマの味噌煮		卵・乳成分				
	ひじきのサラダ		卵・小麦				
9/5 (金)	ブロッコリーの柚子胡椒炒め		乳成分・小麦	625 kcal	31.6 g	41.5 g	3.4 g