

コープの夕食宅配・献立表

(2024.5.13～5.17)



※変更の連絡は、**5/7 (火)迄**にお願いします

空容器は、次回配達日に回収します。

食べ残しの処分・洗浄・乾燥のご協力をお願いします。

コープの夕食宅配

0120-372-560 (月～金:10時～18時30分)



	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜のバター醤油炒め にらと玉子の炒め物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え きゅうり漬け	チキンカツ(ソース付) 魚肉ソーセージと春野菜の塩炒め ほうれん草としめじのおひたし 里芋の白味噌だれ ブロッコリーとチーズのサラダ 金時豆	たらのおかか葱ソース 牛肉とメンマの煮物 人参とひき肉の金平 小松菜と油揚げの煮物 ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぼん酢和え	豚焼肉 たこ団子の煮物 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 玉葱とピーマンのマリネ 野沢菜漬け	八宝菜 生姜メンチカツ ポテトのオーロラソース和え しんじょうの煮物 きゅうりとツナのサラダ いんげんのごま和え
	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: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
週平均	エネルギー: 432 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.4g/脂質27.7g/炭水化物31.3g	エネルギー: 395 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14.3g/脂質16.9g/炭水化物46.3g	エネルギー: 334 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.6g/脂質19.7g/炭水化物20.7g	エネルギー: 336 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質18.3g/脂質18.9g/炭水化物23.6g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.4g/脂質20.3g/炭水化物30.8g

献立 ワンポイント 紹介	5/13	主菜はエビ天、かぼちゃ天、れんこん天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。
	5/14	主菜はチキンカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。里芋の白味噌だれは新登場です。
	5/15	主菜は下味をつけて焼成した「たら」に、おかか、葱などを加えた特製の和風ソースをかけました。
	5/16	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。
	5/17	主菜は、えび、豚肉、野菜が入った具だくさんの八宝菜です。