

コープの夕食宅配・献立表

(2021.8.16～8.20)





※変更の連絡は、**8/10(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時から18時30分)



| | 11月1日(月) | 11月2日(火) | 11月3日(水) | 11月4日(木) | 11月5日(金) |
|--------|--|--|---|--|--|
| お弁当コース | 天ぷら(天つゆ付) くわいとベーコンの炒め物 玉子焼き もやしとピーマンのさっぱり和え 大根漬け 赤飯(国産) | 照り焼きハンバーグ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 れんこん金平 紅あずまのサラダ きゅうり漬け ごはん(国産) | 文化の日の為 お休みです。  | 豚すき煮 ひじき煮 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのタルタルサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産) | さばの煮付け キャベツと豚肉のぼん酢和え 小松菜とちりめんのおひたし 玉葱とコーンのサラダ 野沢菜のごま和え ごはん(国産) |
| | 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: | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 小麦 |
| 週平均 | エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.1g/脂質15.7g/炭水化物68.6g | エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.7g/脂質8.8g/炭水化物79.8g | エネルギー: kcal 塩分: g | エネルギー: 566 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質20.2g/脂質21.7g/炭水化物70.1g | エネルギー: 540 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.1g/脂質21.3g/炭水化物65g |
| |  |  | |  |  |

| | | |
|--------------------|------|---|
| 献立 ワンポイント 紹介 | 11/1 | 主菜はエビ天、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。 |
| | 11/2 | 主菜はジューシーなハンバーグに、照り焼きソースをかけました。 |
| | 11/3 | 文化の日の為、お休みです。 |
| | 11/4 | 主菜は豚肉、玉葱を昆布とかつおだしを効かせて煮た豚すき煮です。 |
| | 11/5 | 主菜はさばの煮付けです。甘辛い味付けがご飯に良く合います。 |