

# 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)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 肉詰めいなり煮 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	照り焼きハンバーグ エビと玉子の中華炒め 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	文化の日の為 お休みです。 	豚すき煮 海鮮しゅうまい 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	さばの煮付け 焼き栗コロッケ 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
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー:	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 小麦
週平均	エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.7g/脂質23.8g/炭水化物25.8g	エネルギー: 319 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質14.4g/脂質13.9g/炭水化物34.3g	エネルギー: kcal 塩分: g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質20.7g/脂質26.2g/炭水化物29.2g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.2g/脂質26.9g/炭水化物30.1g
					

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。