

コープの夕食宅配・献立表

(2022.7.4～7.8)



※変更の連絡は、**6/28(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)



	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)
お弁当コース	牛肉とエリンギの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのごま和え 大根サラダ(中華風) 金時豆 山菜ごはん(国産)	ホキの和風カレーソース キャベツと玉子の中華和え チンゲン菜とあさりの炒め物 豆サラダ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	豚焼肉 ナスと玉葱のぼん酢和え 糸こんにゃくのたらこ炒め 人参サラダ いんげんのおかか和え ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) ほうれん草と鶏ひき肉の和え物 糸昆布の煮物 ヤングコーンのピクルス 高菜漬け ごはん(国産)	鶏の生姜焼き れんこん金平 肉団子の照り焼き カリフラワーと玉子のサラダ 柚子広島菜 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質11.6g/脂質13.3g/炭水化物77.6g	エネルギー: 450 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.7g/脂質7.1g/炭水化物74.3g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14.2g/脂質18.5g/炭水化物67.2g	エネルギー: 472 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.3g/脂質12.4g/炭水化物75g	エネルギー: 536 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.8g/脂質18.1g/炭水化物72.7g

献立 ワンポイント 紹介	7/4	主菜は牛肉、エリンギ、玉葱、ごぼう、平春雨をオイスターソース、醤油などで味付けした炒め物です。
	7/5	主菜は下味をつけ、オーブンで焼成したホキに、和風カレーソースをかけました。カレーソースには和風だしを加え、魚との相性よく仕上げました。
	7/6	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けした、ご飯に良く合う献立です。
	7/7	本日は七夕のため、星の形をしたコロツケとエビフライを盛り合わせました。副菜のヤングコーンのピクルスは新登場です。
	7/8	主菜は鶏肉の生姜焼きです。生姜の風味が食欲をそそります。