

# 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)
おかずコース	牛肉とエリンギの炒め物 たらのフライ 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	ホキの和風カレーソース 鶏肉の八幡巻き 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 さつまいもの甘煮	豚焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) 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	ミックスフライ(ソース付) 豚肉のケチャップ炒め 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	鶏の生姜焼き 魚肉ソーセージと野菜の塩炒め 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
	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: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 401 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質12.9g/脂質20.9g/炭水化物39.7g	エネルギー: 300 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質20.6g/脂質10.3g/炭水化物31.4g	エネルギー: 353 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.9g/脂質24.2g/炭水化物18g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質17.9g/脂質25.1g/炭水化物30.3g	エネルギー: 393 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.8g/脂質22.6g/炭水化物27.7g

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。サブメインはお好み風の角揚げをかつお出汁香るつゆで煮ました。
	7/7	本日は七夕のため、星の形をしたコロッケとエビフライ、ほたて風味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。