

# コープの夕食宅配・献立表

(2022.7.11~7.15)



※変更の連絡は、7/5(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11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
お弁当コース	さわらの柚子胡椒ソース キャベツとウインナーの炒め物 小松菜とかにかまの煮物 うの花サラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 いんげんとベーコンの炒め物 くわいの甘酢炒め ツナコーンサラダ うぐいす豆 ちりめん高菜ごはん(国産)	八宝菜 竹輪とピーマンの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え 大学芋 きゅうり漬け ごはん(国産)	豚肉のごまだれ もち麩の玉子とじ つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	あじのみりん風味焼き ほうれん草と油揚げのおひたし ポテトのコーンポタージュ風味 きゅうりとわかめの酢の物 桜大根漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 564 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質21.4g/脂質21.9g/炭水化物67.6g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質18.2g/脂質16.3g/炭水化物67.3g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.9g/脂質7.2g/炭水化物76.2g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.3g/脂質15.2g/炭水化物67.2g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.5g/脂質8.8g/炭水化物67.1g

献立 ワンポイント 紹介	7/11	主菜は新登場です。油で揚げたさわらに、玉葱入りの柚子胡椒ソースをかけました。爽やかな柚子の香りと程よい辛味が効いたソースが食欲をそそります。
	7/12	主菜は岐阜県の郷土料理の鶏ちゃん焼きを再現しました。味噌の味付けに、少しアクセントで豆板醤を加えました。鶏肉の下に敷いた野菜と一緒に召上がりください。
	7/13	主菜はえび、豚肉、野菜など具だくさんの八宝菜です。ご飯にかけて中華丼としても楽しめます。
	7/14	主菜は昆布だしで茹でた豚肉に、コクのあるごまだれをかけました。
	7/15	主菜はあじのみりん風味焼きです。みりんのまろやかな風味がご飯に良く合います。