

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)
おかずコース	さわらの柚子胡椒ソース 牛肉とメンマの煮物 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	鶏ちゃん焼き風 お魚厚揚げの煮物 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	八宝菜 春巻き 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	豚肉のごまだれ かぼちゃコロッケ 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	あじのみりん風味焼き 根菜と豚肉のしぐれ煮 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
	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、乳、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: 457 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質22.5g/脂質29.8g/炭水化物24.4g	エネルギー: 394 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質20.6g/脂質23.3g/炭水化物25.6g	エネルギー: 301 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質12.5g/脂質11.8g/炭水化物35.9g	エネルギー: 386 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質18.7g/脂質22.9g/炭水化物25.8g	エネルギー: 312 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質19.2g/脂質15.4g/炭水化物24.2g

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し上がってください。
	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。サブメインは春巻きです。
	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。