

コープの夕食宅配・献立表

(2024.7.1~7.5)



※変更の連絡は、**6/25(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~18時30分)



	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5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 人参サラダ 大根の赤しそ和え 赤飯(国産)	ミックスフライ(タルタルソース付) 糸昆布の煮物 ほうれん草ともやしの和え物 玉葱とピーマンのマリネ しば漬け ごはん(国産)	豚焼肉 キャベツと舞茸のぼん酢炒め ナスの肉味噌だれ いんげんのおかかマヨ和え わかめとしらすの和え物 ごはん(国産)	マスのみりん風味焼き チンゲン菜とあさりの炒め物 くわいのたらこバター醤油炒め 竹輪と枝豆の山椒マヨ和え 高菜漬け ごはん(国産)	鶏の生姜焼き れんこん金平 マカロニのミートソース和え カリフラワーと玉子のサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)
	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
週平均	エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質11.8g/脂質14.1g/炭水化物73.8g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.4g/脂質14.7g/炭水化物67.4g	エネルギー: 514 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.3g/脂質18.9g/炭水化物67.8g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質22.4g/脂質9.8g/炭水化物66g	エネルギー: 509 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質15.6g/脂質14.9g/炭水化物75.5g

献立 ワンポイント 紹介	7/1	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。
	7/2	主菜はエビフライ、たらのフライを盛り合わせました。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。
	7/3	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。副菜のキャベツと舞茸のぼん酢炒めは新登場です。
	7/4	主菜は新登場メニュー、マス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。
	7/5	主菜は鶏の生姜焼きです。爽やかな生姜の風味が広がります。