

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)
おかずコース	牛肉とエリンギの炒め物 かにかまの磯辺揚げ ポテ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	ミックスフライ(タルタルソース付) 豚肉のケチャップ炒め 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	豚焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) 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	マスのみりん風味焼き 牛肉とメンマの煮物 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	鶏の生姜焼き かぼちゃコロツケ 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
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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: 340 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質10g/脂質19.9g/炭水化物29.9g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.8g/脂質29.1g/炭水化物25.8g	エネルギー: 366 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.1g/脂質24.6g/炭水化物18.6g	エネルギー: 320 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質22.6g/脂質16.8g/炭水化物19.6g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.1g/脂質22.9g/炭水化物36.3g

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、クリーミーコロツケ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。