

コープの夕食宅配・献立表

(2024.7.8~7.12)



※変更の連絡は、**7/2(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8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
お弁当コース	たらのおかか葱ソース しろ菜の煮びたし くわいの甘酢炒め 豆サラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	豚肉のごまだれ 高野豆腐の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 玉葱とあさりのわさび醤油和え きゅうり漬け ごはん(国産)	八宝菜 ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布 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 里芋の煮物 人参とツナのサラダ 黒豆 ごはん(国産)	かれいの和風あんかけ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 こんにゃくとメンマの甘辛炒め イタリアン野菜のピクルス 葉大根としらすの和え物 しそ風味ひじきごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、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、小麦、かに
週平均	エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.4g/脂質8.9g/炭水化物71g	エネルギー: 498 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.8g/脂質16g/炭水化物65.7g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.9g/脂質8.3g/炭水化物76.7g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.4g/脂質16.2g/炭水化物71.6g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.4g/脂質14.3g/炭水化物69.2g

献立 ワンポイント 紹介	7/8	主菜は下味をつけて焼成した「たら」に、おかか、葱などを加えた特製の和風ソースをかけました。
	7/9	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。
	7/10	主菜は、えび、豚肉、野菜が入った具だくさんの八宝菜です。
	7/11	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。
	7/12	主菜はかれいを油で揚げ、野菜と合わせた和風あんをかけました。