

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)
おかずコース	たらのおかか葱ソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 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	豚肉のごまだれ コーンバターフライ 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	八宝菜 肉団子のバーベキューソース 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	鶏ちゃん焼き風 魚肉ソーセージの玉子とじ 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	かれいの和風あんかけ 牛肉と玉葱の塩炒め 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
	アレルギー: 卵、小麦	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、小麦、かに
週平均	エネルギー: 311 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質20.5g/脂質14.8g/炭水化物23.6g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質21.5g/脂質26.4g/炭水化物26.8g	エネルギー: 373 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質17.3g/脂質17.8g/炭水化物35.7g	エネルギー: 398 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質22.5g/脂質22.2g/炭水化物26.7g	エネルギー: 348 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15g/脂質22.5g/炭水化物21.3g

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。