

コープの夕食宅配・献立表 (2024.7.15~7.19)



※変更の連絡は、7/9(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15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
おかずコース	海の日の為、お休みです。	マスの金山寺味噌焼き 鶏肉の八幡巻き つきこんにゃくのたらこ煮 竹輪の青さマヨ炒め チンゲン菜の錦糸和え 金時豆	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 大根の煮物 ひじきとくわいのサラダ もやしの梅風味	あじのメンチカツ 豚肉と野菜の青しそ風味 いんげんとしらすの炒め煮 人参とベーコンの洋風炒め しろ菜とかにかまの和風マヨ和え 野沢菜昆布	プルコギ風牛肉の炒め物 イカフライ ほうれん草としめじのおひたし ナスのみぞれ和え きゅうりとわかめの酢の物 高菜漬け
		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、かに	アレルギー: 小麦
週平均		エネルギー: 381 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.1g/脂質15.5g/炭水化物37.5g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.1g/脂質25.2g/炭水化物15.2g	エネルギー: 330 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.1g/脂質17.4g/炭水化物29.4g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.4g/脂質26.8g/炭水化物29.8g

献立 ワンポイント 紹介	7/15	海の日の為、お休みです。
	7/16	主菜はマスの金山寺味噌焼きです。コクのある金山寺味噌の風味が食欲をそそります。副菜の竹輪の青さマヨ炒めは新登場です。
	7/17	主菜はインド料理のタンドリーチキンを再現しました。
	7/18	主菜はあじのメンチカツはキャベツや玉葱が入った、ジューシーなお魚メンチです。
7/19	主菜は韓国料理のプルコギを再現しました。牛肉、野菜、春雨を醤油ベースのたれで味付けしました。甘い味付けがご飯に良く合います。	