

コープの夕食宅配・献立表 (2024.7.22~7.26)



※変更の連絡は、7/16(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)



| お弁当コース | 7月22日(月) | 7月23日(火) | 7月24日(水) | 7月25日(木) | 7月26日(金) |
|-------------------|--|---|---|--|---|
| | メルルーサのみりん風味焼き ブロッコリーとウインナーの炒め物 ひじき煮 玉葱とチーズのマスタードサラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産) | 牛肉と野菜の中華オイスター炒め 油揚げのケチャップ炒め 里芋の青さ風味 ほうれん草とえのきのおひたし 桜大根漬け ごはん(国産) | ぶりフライ(ソース付) う巻 人参とひき肉の金平 マカロニサラダ いんげんのおかか和え もち麦入りごはん(国産) | 豆腐ハンバーグ カリフラワーのオニオンクリーム和え 小松菜の玉子とじ 野菜のピクルス 黒豆 ごはん(国産) | さばの生姜だれ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 根菜の甘酢炒め 大根サラダ しば漬け ごはん(国産) |
| 週平均 | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 乳、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 |
| 493 kcal 1.8 g | エネルギー: 405 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質18.9g/脂質5.6g/炭水化物67.3g | エネルギー: 509 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.9g/脂質17.5g/炭水化物70.1g | エネルギー: 526 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.6g/脂質21.1g/炭水化物68.9g | エネルギー: 525 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.4g/脂質17g/炭水化物76.3g | エネルギー: 498 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質16.3g/脂質19.8g/炭水化物63.5g |
| | | | | | |

| | | |
|--------------------|------|---|
| 献立 ワンポイント 紹介 | 7/22 | 主菜は白身魚のメルルーサをみりん調味液に漬け込み、焼成しました。 |
| | 7/23 | 主菜は牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコクの深いオイスターソースで炒めました。 |
| | 7/24 | 主菜は国産の天然ぶりを使用した贅沢なフライです。本日は土用の丑の日メニューとして、《う巻》を用意させて頂きました。 |
| | 7/25 | 主菜はひじきや玉葱、枝豆、人参などの具材が入った豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。 |
| | 7/26 | 主菜は脂ののったジューシーなさばに、生姜だれをかけました。 |