

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)



	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)
御膳 コース	バラ焼き風炒め物 いわしの梅煮 豆腐しんじょう天 糸こんにゃくのたらこ炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 人参とひき肉の金平 れんこんサラダ きゅうり漬け	白身魚のマスタードソース 鶏と野菜の炒め物 野菜コロツケ キャベツの洋風煮 しろ菜の煮びたし ごぼうの中華炒め 大根なます 煮豆	マーボー豆腐 イカメンチカツ キャベツと豚肉のぼん酢和え う巻 小松菜とツナの煮物 くわいのかつお風味 イタリアン野菜のごま和え 桜大根漬け	かれいの和風あんかけ 豚肉と昆布の炒め煮 ナスの中華だれ もやしとコーンの炒め物 里芋の煮物 ほうれん草と油揚げのおひたし マカロニサラダ 高菜玉子	塩唐揚げ お魚厚揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 いんげんのおかか和え ミックス野菜の炒め物 さつま芋とレーズンのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
475 kcal 3.0 g	エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質16.4g/脂質35.2g/炭水化物29.8g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質24.1g/脂質23.3g/炭水化物32.3g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質19.2g/脂質30.4g/炭水化物36.8g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.5g/脂質27.2g/炭水化物27.5g	エネルギー: 509 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.3g/脂質32.2g/炭水化物33g

献立 ワンポイント 紹介	7/22	主菜は青森県十和田市のご当地料理を再現した《バラ焼き風炒め物》です。サブメインはいわしの梅煮です。
	7/23	主菜は新登場メニューです。あっさりとした白身魚と、ほのかな辛みがアクセントのマスタードソースは相性抜群です。
	7/24	主菜は中華料理の定番《マーボー豆腐》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	主菜は油で揚げたさわらに、野菜たっぷりの和風あんをかけました。
	7/26	主菜の塩唐揚げは、鶏もも肉を生姜、塩、料理酒で味付けし、竜田揚げにしました。