

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)
おかずコース	メルルーサのみりん風味焼き 肉しゅうまい 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	牛肉と野菜の中華オイスター炒め はものしんじょう煮 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	ぶりフライ(ソース付) 豚肉のごま山椒炒め 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	豆腐ハンバーグ あさりとじゃが芋のミートソース 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	さばの生姜だれ ハムカツ 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
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、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、乳、小麦
週平均	エネルギー: 336 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.5g/脂質15.7g/炭水化物29.6g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.3g/脂質24.1g/炭水化物22.8g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.9g/脂質27.7g/炭水化物27.8g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.6g/脂質19.8g/炭水化物36.6g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.9g/脂質25.4g/炭水化物27.5g

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。豚肉のごま山椒炒めは新登場です。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。