

コープの夕食宅配・献立表

(2024.10.21~10.25)



※変更の連絡は、**10/15 (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)



	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
お弁当コース	鶏肉の肉味噌だれ きくらげと人参の炒り玉子 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 大根と白菜の柚子風味 金時豆 しそ風味ひじきごはん(国産)	クリーミーコロッケ(かに風味) チンゲン菜とあさりの炒め物 カリフラワーのオーロラソース和え 野菜のマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	牛肉のビビンバ風 ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	赤魚のバター醤油焼き ピーマンとウインナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め かぼちゃサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め 小松菜とツナのレモン風味炒め 里芋の煮物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え わかめとしらすの和え物 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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
週平均	エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.2g/脂質10.8g/炭水化物74.8g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質9.6g/脂質15.4g/炭水化物71.7g	エネルギー: 519 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.9g/脂質20.5g/炭水化物68.3g	エネルギー: 546 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質19.9g/脂質21.3g/炭水化物65.9g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質17.1g/脂質12.3g/炭水化物70.2g

献立 ワンポイント 紹介	10/21	主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、コクのある肉味噌だれをかけました。大根と白菜の柚子風味は新登場です。
	10/22	主菜はかに風味のクリーミーコロッケです。とろっとクリーミーで人気の洋食メニューです。カリフラワーのオーロラソース和えは新登場です。
	10/23	主菜は韓国の定番料理を再現した、牛肉のビビンバ風です。ビビンバとは、味付けした牛肉や野菜をご飯と混ぜて食べる料理です。
	10/24	主菜は赤魚のバター醤油焼きです。レンジで温めるとトッピングしたバターが溶け、風味が広がります。
	10/25	主菜はおかずの定番《豚肉の生姜炒め》です。