

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) |
|----------------------|--|--|--|--|---|
| 8 マス 御膳 コース | あさりのトマトチャウダー 豚肉とれんこんの炒め物 ナスのみぞれあん 人参しりしり ほうれん草と蒲鉾のおひたし キャベツの煮びたし マカロニサラダ 高菜漬け | マーボー豆腐 イカフリッター(青さ風味) もち麩の玉子とじ チンゲン菜と竹輪の和え物 ごぼうのおかか煮 ミックス野菜のごま和え キャベツとチーズのサラダ 山菜の梅風味 | さばのピリ辛ごまソース 牛肉入りチャブチエ風炒め 筍とそぼろの甘辛炒め 小松菜ともやしのおひたし 大根の煮物 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆 | 酢鶏 絹ごし揚げ煮(お好み風) 豚肉の中華野菜炒め ポテトのコーンポタージュ風味 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 野菜炒め 大根サラダ しば漬け | 銀ひらすの柚子胡椒焼き 牛すじ入りコロッケ 小松菜とウインナーの炒め物 卵の花 人参とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 ツナコーンサラダ 生姜昆布 |
| | 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 | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに | アレルギー: 卵、乳、小麦 |
| 476 kcal 3.4 g | エネルギー: 444 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.2g/脂質25.1g/炭水化物35.7g | エネルギー: 498 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質20.7g/脂質30.4g/炭水化物35.9g | エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質18.6g/脂質28.7g/炭水化物30.9g | エネルギー: 486 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質21.8g/脂質30.3g/炭水化物31.2g | エネルギー: 503 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.4g/脂質29.1g/炭水化物39.2g |
| | | | | | |

| | | |
|--------------------|-------|---|
| 献立 ワンポイント 紹介 | 10/21 | 主菜のあさりのトマトチャウダーは、あさりの旨味がたっぷりと詰まった、濃厚なトマトベースのクラムチャウダーです。 |
| | 10/22 | 主菜は中華料理の定番のマーボー豆腐です。豚ミンチもたっぷりと入った食べ応えのある献立です。 |
| | 10/23 | 主菜は新登場です。脂ののったさばに、濃厚でピリ辛なごまだれがよく合い、ごはんが進むメニューです。 |
| | 10/24 | 主菜は鶏のから揚げに甘酢ソースをかけた酢鶏です。サブメインは、お好み風味付けの絹ごし揚げ煮です。 |
| | 10/25 | 主菜は淡泊な味わいの銀ひらすを、柚子胡椒を加えた調味液に漬け込み、オーブンで焼き上げました。 |