

# 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 牛肉入りチャブチェ風炒め 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。