

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)
おかずコース	鶏肉の肉味噌だれ ポテトとエビのコチュマヨ和え 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	クリーミーコロッケ(かに風味) 根菜と豚肉のしぐれ煮 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	牛肉のビビンバ風 春巻き 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	赤魚のバター醤油焼き 鶏と野菜の玉子とじ 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	豚肉の生姜炒め 海鮮カツ 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
	アレルギー: 卵、小麦、えび	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、えび
週平均	394 kcal 2.7 g	361 kcal 2.2 g	459 kcal 3.4 g	391 kcal 2.8 g	367 kcal 2.1 g
	エネルギー: 393 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質19.8g/脂質21.8g/炭水化物28.7g	エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.5g/脂質21.9g/炭水化物29.1g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質12.5g/脂質33.3g/炭水化物27.7g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質21.8g/脂質24.7g/炭水化物20.3g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19g/脂質18.6g/炭水化物30.4g

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。