

# コープの夕食宅配・献立表

(2024.10.28～11.1)



※変更の連絡は、10/22(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28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)
お弁当コース	銀ひらすの柚子胡椒焼き チンゲン菜としめじの煮びたし くわいのかつお風味 もやしと根菜のサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉の照りたま炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ナスのみぞれ和え 小松菜としらすのおひたし 山菜の梅風味 ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪と野菜のピリ辛炒め 赤いんげん豆のマリネ 生姜昆布 ごはん(国産)	鶏のから揚げ 筍とそぼろの炒め物 ブロッコリーのごま和え 甘栗とさつま芋のサラダ しば漬け ごはん(国産)	あじの青しそ風味焼き いんげんとベーコンの炒め物 キャベツと豚肉のぼん酢和え カリフラワーと玉子のサラダ 大根と人参のナムル 赤飯(国産)
	アレルギー: 小麦	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 454 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質19.7g/脂質11.3g/炭水化物66.2g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質12.6g/脂質14.2g/炭水化物65.2g	エネルギー: 533 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.5g/脂質17.9g/炭水化物75g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.4g/脂質16.2g/炭水化物72.5g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21.9g/脂質16.5g/炭水化物61g

献立 ワンポイント 紹介	10/28	主菜はあっさりとした味わいの銀ひらすを、柚子胡椒の調味液に漬け込み、オーブンで焼き上げました。
	10/29	主菜は豚肉とふんわりとした玉子を甘めの照りだれで炒めました。ごはんが進むメニューです。
	10/30	主菜はサーモンフライです。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。赤いんげん豆のマリネは新登場です。
	10/31	主菜は鶏のから揚げです。下味がしっかりとついているので、そのまま美味しく召し上がれます。
	11/1	主菜はあじの青しそ風味焼きです。青しそのさわやかな香りが食欲をそそります。