

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。 |