

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)
8 マス 御膳 コース	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ケールと玉子のマヨ和え 里芋のそぼろあん カリフラワーの柚子風味和え 葉大根のおかか和え	八宝菜 生姜メンチカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 ほうれん草とひき肉の和え物 油揚げの味噌炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ 大根漬け	豚肉のぼん酢たれ たらのフライ(タルタルソース付) くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 もやしとコーンの炒め物 キャベツのごまマヨ和え きゅうり漬け	ホキの香草焼き ユーリンチー けんちん煮 ヤングコーンの甘酢炒め ピーマンとしらすの煮物 玉葱と竹輪のソース炒め れんこんサラダ 黒豆	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 人参サラダ 福神漬け
	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、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、乳、小麦、えび
週平均 471 kcal 3.6 g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質16.1g/脂質29.7g/炭水化物37.2g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質20.7g/脂質24.3g/炭水化物32.7g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質22g/脂質32.1g/炭水化物28.5g	エネルギー: 450 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質27.4g/脂質22.4g/炭水化物34.3g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質25.9g/脂質34.1g/炭水化物22.8g

献立 ワンポイント 紹介	10/28	主菜は韓国料理のプルコギを再現しました。甘辛い味付けがご飯に良く合います。
	10/29	主菜はえび、豚肉、野菜がたっぷりに入った具だくさんの八宝菜です。ピーマンと蒸し鶏の和え物は新登場です。
	10/30	主菜は昆布だして煮た豚肉に、柑橘の爽やかな風味のぼん酢たれをかけました。
	10/31	主菜はホキの香草焼きです。バジルなどの風味が食欲をそそります。サブメインのユーリンチーは揚げた鶏肉に、刻んだ長葱と醤油ベースのたれをかけた料理です。
	11/1	主菜はインドの定番料理を再現した、タンドリーチキンです。