

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)
おかずコース	銀ひらすの柚子胡椒焼き ピーマンの肉詰めフライ 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	豚肉の照りたま炒め 海鮮しゅうまい 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	サーモンフライ(タルタルソース付) 牛肉入りチャプチェ風炒め 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	鶏のから揚げ 魚肉ソーセージの炒め物 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	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮(お好み風) 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
週平均	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、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
371 kcal 2.7 g	エネルギー: 345 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質20g/脂質17.1g/炭水化物27.8g	エネルギー: 376 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質15.6g/脂質23g/炭水化物26.6g	エネルギー: 394 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.7g/脂質23.5g/炭水化物30.8g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.3g/脂質24.1g/炭水化物32.3g	エネルギー: 317 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20g/脂質19.8g/炭水化物13.9g

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。