

コープの夕食宅配・献立表

(2024.11.4~11.8)







※変更の連絡は、**10/29 (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)



11月4日(月)		11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
8 マス 御膳 コース	文化の日の振替のため、 お休みです。	鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ささがき金平 いんげんとしらすの炒め煮 里芋のごま和え 大根と白菜の柚子風味 野沢菜漬け	かれのいチリソース 豚肉とピーマンの甘酢炒め 春雨とわかめのツナ和え 山菜と油揚げの煮物 れんこんの煮物 チンゲン菜の錦糸和え ポテトサラダ 枝豆のおかか和え	豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース チンゲン菜とあさりの炒め物 キャベツと玉子の中華和え 小松菜の煮びたし つきこんにゃくのたらこ煮 豆のごま和えサラダ しそ昆布	あじのメンチカツ 鶏と野菜の炒め物 ナスの生姜だれ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ほうれん草とえのきのおひたし ひじき煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 桜大根漬け
		アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦
		エネルギー: 446 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質27.8g/脂質25.9g/炭水化物24.7g	エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.9g/脂質24.8g/炭水化物37.4g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質18.6g/脂質27g/炭水化物35.9g	エネルギー: 538 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.8g/脂質34.5g/炭水化物37.9g
					
週平均					
476 kcal 3.5 g					

献立 ワンポイント 紹介	11/4	文化の日の振替のため、お休みです。
	11/5	主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、刻んだ玉葱を加えた和風醤油ベースのソースをかけました。大根と白菜の柚子風味は新登場です。
	11/6	主菜は油で揚げたかれいに、玉葱入りのチリソースをかけました。程よいピリ辛ソースが食欲をそそります。
	11/7	主菜は豚肉とごぼうの中華味噌炒めです。コクのある中華味噌の味付けが食欲をそそります。
	11/8	主菜はあじのメンチカツです。玉葱やキャベツも入ったジューシーなお魚メンチです。