

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)
おかずコース	文化の日の振替のため、お休みです。	さばの香味ソース 豚肉の高菜炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ もやしの梅風味	ハニーマスタードチキン 黒はんぺんフライ 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布	海鮮プルコギ風炒め物 デミソースのミニハンバーグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え 黒豆	メンチカツ お魚厚揚げの煮物 ポテトのレモン風味炒め 小松菜の玉子とじ マカロニサラダ いんげんのおかか和え
		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	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均		エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質22.8g/脂質31.5g/炭水化物22.2g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質18.8g/脂質19.7g/炭水化物31.3g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質18.1g/脂質14.2g/炭水化物36g	エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14g/脂質24.3g/炭水化物33.4g
					

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	主菜は新登場のメニューです。脂ののったさばに、爽やかな酸味とたまねぎの具材感が楽しめる香味ソースをかけました。
	11/6	主菜のハニーマスタードチキンはマスタードの酸味とはちみつの甘みが鶏肉と良く合います。
	11/7	主菜は韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘辛の味付けがご飯によく合います。
	11/8	主菜は玉ねぎをたっぷり配合し、俵型に仕上げた肉厚でジューシーなメンチカツです。