

コープの夕食宅配・献立表

(2024.11.25～11.29)



※変更の連絡は、**11/19(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25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
8 マス 御膳 コース	豚肉と野菜のおかかソース炒め まぐろメンチカツ ほうれん草ベーコン炒め 里芋の煮物 ミックス野菜のごま和え 油揚げの味噌炒め 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ和え 甘栗サラダ	白身フライのビスク風ソース 鶏と野菜のバター醤油炒め 小松菜と豚肉の煮物 もやしとコーンの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 人参とひき肉の炒め物 キャベツとチーズのサラダ しそ昆布	牛肉のビビンバ風 たこ団子揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのオーロラソース和え 平春雨と野菜の炒め物 カリフラワーのマリネ 金時豆	赤魚のみりん風味焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め ケールと玉子のマヨ和え くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし ささがき金平 イタリアン野菜のごま和え きゅうり漬け	鶏肉と野菜の肉味噌だれ 野菜の彩りしんじょう煮 エビのチリソース キャベツと舞茸のぼん酢炒め いんげんのおかか和え にら玉 きゅうりとツナのサラダ 高菜漬け
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
473 kcal 3.4 g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質23.9g/脂質28.4g/炭水化物42.6g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質22g/脂質30.7g/炭水化物40g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質17.7g/脂質30.4g/炭水化物37.1g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質21.1g/脂質20.7g/炭水化物33.1g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質20.5g/脂質23.9g/炭水化物31.2g

献立 ワンポイント 紹介	11/25	主菜の豚肉と野菜のおかかソース炒めは、焼きそばをイメージした炒め物です。
	11/26	主菜は白身魚のフライに、濃厚なビスク風ソースをかけました。エビの旨味とクリーミーな味わいをお楽しみいただけます。
	11/27	主菜の牛肉のビビンバ風は韓国の定番料理を再現しました。お肉と野菜がたっぷりと食べられます。全体をよく混ぜてお召し上がりください。
	11/28	主菜は赤魚のみりん風味焼きです。まろやかなみりんの風味がご飯に良く合います。
	11/29	主菜は鶏肉、ナス、さつまいもに、相性の良い肉味噌だれをかけました。コクのある肉味噌だれが食欲をそそります。