

# 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)
おかずコース	さばの塩焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとあさりの炒め物 ポテトと豆のケチャップ和え ほうれん草と油揚げのおひたし 山菜の梅風味	マーボー豆腐 ほっけと生姜のすり身揚げ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け	イカ天甘酢あんかけ 豚肉と昆布の炒め煮 くわいとベーコンの炒め物 にら玉 人参サラダ 黒豆	鶏肉の味噌マヨソース かに入りしんじょう煮 ピーマンとウインナーの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ 大根の赤しそ和え	白身魚のパン粉焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) スクランブルエッグ 小松菜としらすのおひたし 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け
	アレルギー: 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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	381 kcal 2.5 g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質18.3g/脂質26.2g/炭水化物17.5g	エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19.3g/脂質19.5g/炭水化物29.5g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質17.4g/脂質29.1g/炭水化物28.8g	エネルギー: 331 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.2g/脂質19.1g/炭水化物23g

献立 ワンポイント 紹介	11/25	主菜は脂ののったさばをシンプルに塩焼きにしました。ポテトと豆のケチャップ和えは新登場メニューです。
	11/26	主菜はマーボー豆腐です。辛味を抑え、幅広い年齢層の方に好まれる味になっています。
	11/27	主菜は柔らかい食感の赤イカを天ぷらにし、野菜たっぷりの甘酢あんをかけました。
	11/28	主菜は人気のある鶏のから揚げに、味噌マヨソースをかけました。
	11/29	主菜は白身魚にパン粉を振りかけて焼成し、バターをのせました。淡泊な味わいの白身魚にパン粉の香ばしさと、バターのコクがよく合います。