

コープの夕食宅配・献立表 (2024.12.2~12.6)



※変更の連絡は、**11/26(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)

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
お弁当コース	デミソースヒレカツ 平春雨と野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし れんこんサラダ しば漬け ごはん(国産)	おでん いんげんとベーコンの炒め物 ポテのコーンポタージュ風味 玉葱とピーマンのマリネ わかめとしらすの和え物 赤飯(国産)	豚焼肉 ほうれん草としめじのおひたし ナスの中華だれ カリフラワーと玉子のサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	赤魚のバター醤油焼き 切干大根煮 小松菜とかにかまの煮物 マカロニサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 高野豆腐の煮物 マカロニのミートソース和え かぼちゃと枝豆のサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦
週平均	エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.7g/脂質15g/炭水化物72.6g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.3g/脂質10.7g/炭水化物67.8g	エネルギー: 528 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.7g/脂質20g/炭水化物68.1g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質18.5g/脂質10.5g/炭水化物67.2g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17g/脂質16.3g/炭水化物69.1g

献立 ワンポイント 紹介	12/2	主菜はやわらかなヒレカツに、コクのあるデミソースをかけました。
	12/3	主菜は5種類の具材を盛り合わせたおでんです。具材の下にはゼラチンで固めただしを入れているので、レンジで温めてお召し上がりください。
	12/4	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。
	12/5	主菜は赤魚のバター醤油焼きです。レンジで温めるとトッピングしたバターが溶け、風味が広がります。
	12/6	主菜は鶏のくわ焼きです。くわ焼きとは、肉をたれにつけて焼く料理のことをいいます。農作業の合間に鰯(くわ)の上で焼いたことが名前の由来とも言われています。