

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)
8マス御膳コース	白身魚のパン粉焼き 鶏と大根の中華うま煮 豆腐しんじょう天 ポテトのレモン風味炒め チンゲン菜の煮びたし ごぼうのおかか煮 キャベツのごまマヨ和え 山菜の梅風味	バラ焼き風炒め物 紅芋コロツケ 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め しろ菜とツナの中華和え がんもの煮物 玉葱とピーマンのマリネ 大根漬け	イカ天甘酢あんかけ 豚肉の高菜炒め チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ほうれん草ともやしの和え物 きくらげの煮物 竹輪と小松菜のカレー炒め いんげんのおかかマヨ和え 生姜昆布	チキンカツ(ソース付) お魚厚揚げの煮物 けんちん煮 ピーマンとしらすの煮物 春雨のうま塩炒め 小松菜の玉子とじ くわいと枝豆のサラダ 柚子風味きゅうり	エビと野菜のグラタン風 肉団子の照り焼き かぶのそぼろあん キャベツの煮びたし 玉葱といんげんの炒め物 人参しりしり れんこんサラダ うぐいす豆
週平均	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
471 kcal 3.5 g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質20.6g/脂質27.5g/炭水化物30.1g	エネルギー: 553 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質15.1g/脂質35.8g/炭水化物43.2g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 4.3 g 蛋白質24.8g/脂質23.5g/炭水化物32.8g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質19.9g/脂質29.2g/炭水化物36.5g	エネルギー: 422 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質19.5g/脂質20g/炭水化物41.1g

献立 ワンポイント 紹介	12/2	主菜は白身魚にパン粉を振りかけ、オーブンで焼成しました。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。
	12/3	主菜は青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現しました。紅芋のコロツケは新登場メニューです。
	12/4	主菜は柔らかい食感の赤イカを天ぷらにし、野菜が入った甘酢あんをかけました。程よい酸味の甘酢あんが食欲をそそります。
	12/5	主菜はチキンカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。
	12/6	主菜はエビ、野菜の上に和風のホワイトソース、チーズをかけてグラタン風にしました。