

# 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)
おかずコース	デミソースヒレカツ ブロッコリーとエビの炒め物 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	おでん 豚肉とチンゲン菜の中華炒め いんげんとベーコンの炒め物 ポテト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	豚焼肉 まぐろメンチカツ 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	赤魚のバター醤油焼き 牛肉のアップルジンジャー炒め 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	鶏のくわ焼き 春巻き 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
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦
週平均	381 kcal 2.9 g	365 kcal 2.6 g	452 kcal 3.1 g	345 kcal 2.8 g	440 kcal 2.8 g
	エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.4g/脂質20.4g/炭水化物31.1g	エネルギー: 303 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質14.8g/脂質18.1g/炭水化物20.5g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18g/脂質29.3g/炭水化物28.4g	エネルギー: 345 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.4g/脂質17.9g/炭水化物27.6g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.6g/脂質28.3g/炭水化物27.8g

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6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。