

コープの夕食宅配・献立表

(2024.12.9～12.13)



※変更の連絡は、**12/3 (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9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
お弁当コース	かれいのオニオンソース チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 人参とレーズンのマリネ 広島菜漬け ごはん(国産)	くわい入りつくねの和風きのこあん ウインナーと野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのおかか和え 紅あずまのサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) さつま揚げと小松菜の煮物 ひじき煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ もやしの梅風味 桜えび風味ごはん(国産)	鶏肉の柚子胡椒焼き 油揚げの味噌炒め いんげんと玉子の炒め物 イタリアン野菜のごまマヨ和え 生姜昆布 ごはん(国産)	ぶりの照り煮 れんこん金平 ほうれん草の玉子とじ 玉葱とチーズのマスタードサラダ 黒豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 483 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質14.1g/脂質14.8g/炭水化物70.8g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.4g/脂質9.5g/炭水化物79.4g	エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.1g/脂質20.1g/炭水化物71.3g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.3g/脂質18.7g/炭水化物66.4g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質22g/脂質8.2g/炭水化物74g

献立 ワンポイント 紹介	12/9	主菜は薄い衣をつけて揚げたかれいに、玉葱たっぷりのソースをかけました。人参とレーズンのマリネは新登場メニューです。
	12/10	主菜は、くわいのシャキシャキとした食感が楽しめるつくねに、優しい味付けのきのこあんをかけました。
	12/11	主菜はサーモンフライです。相性の良い、タルタルソースをかけてお召し上がりください。
	12/12	主菜は柚子胡椒のピリリとした辛味や風味が味わえる、鶏肉の柚子胡椒焼きです。
	12/13	主菜はぶりの照り煮です。醤油ベースのたれで甘辛く煮付けました。