

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)
8 マス 御膳 コース	牛焼肉 コーンバターフライ 厚揚げの煮物 里芋の青さ風味 肉味噌キャベツ ほうれん草とえのきのおひたし 野菜のマリネ 葉大根のおかか和え	さばの香味ソース 豚肉のケチャップ炒め 人参ときくらげの炒め物 ブロッコリーのごま和え しんじょうの煮物 平春雨と野菜の炒め物 もやしときゅうりの中華和え 黒豆	豚肉のごまだれ 海鮮しゅうまい ナスのみぞれあん 糸昆布の子和え いんげんとしらすの炒め煮 れんこん金平 かぼちゃとレーズンのサラダ しば漬け	豆腐ハンバーグ ささみカツ 根菜のチリマヨネーズ キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草となめこのおひたし くわいのかつお風味 野菜のもろみソース和え 大根の赤しそ和え	タンドリーチキン すり身天煮 油揚げの玉子とじ もやしとにらの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え 糸こんにゃくと舞茸の炒め物 細切りごぼうサラダ 福神漬け
	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
472 kcal 3.0 g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16g/脂質30.7g/炭水化物36.8g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質25.8g/脂質32.8g/炭水化物25.8g	エネルギー: 456 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16.9g/脂質29.1g/炭水化物31.3g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質16.3g/脂質23.3g/炭水化物39.2g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質26.6g/脂質33g/炭水化物20g

献立 ワンポイント 紹介	12/9	主菜は牛肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。サブメインは、北海道産コーンをたっぷり使用したコーンバターフライです。
	12/10	主菜は新登場メニュー、さばの香味ソースです。生姜のたっぷり入ったソースがさばと相性抜群で、ご飯が進む献立です。
	12/11	主菜は昆布だして煮た豚肉に、ごまだれをかけました。
	12/12	主菜はひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。
	12/13	主菜はインドの定番料理を再現した、タンドリーチキンです。カレーのスパイスが食欲をそそります。