

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)
おかずコース	かれのいのオニオンソース 牛肉とじゃが芋のバーベキュー炒め 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	くわい入りつくねの和風きのこあん 絹ごし揚げ煮(お好み風) 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	サーモンフライ(タルタルソース付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 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	鶏肉の柚子胡椒焼き かぼちゃコロツケ 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	ぶりの照り煮 鶏のねぎ塩炒め 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
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.8g/脂質22.2g/炭水化物26.3g	エネルギー: 333 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.8g/脂質15.2g/炭水化物31.5g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.5g/脂質25.7g/炭水化物29g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.2g/脂質27.1g/炭水化物29.5g	エネルギー: 321 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質24.6g/脂質13.1g/炭水化物26.9g

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。