

コープの夕食宅配・献立表

(2024.12.23~12.27)



※変更の連絡は、**12/17(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23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	
お弁当コース	マスの金山寺味噌焼き ほうれん草と油揚げのおひたし れんこんの煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	鶏のから揚げ こんにゃくとメンマの甘辛炒め 星型しんじょう 大根と白菜の柚子風味 黒豆 ごはん(国産)	海鮮プルコギ風炒め物 人参とベーコンの洋風炒め ナスのみぞれ和え 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え 野沢菜漬け ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 里芋の煮物 細切りごぼうサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	あじのメンチカツ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつまいもの甘煮 わかめごはん(国産)	
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、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	
週平均	490 kcal 2.2 g	484 kcal 2.2 g	501 kcal 2.3 g	465 kcal 2.4 g	482 kcal 1.8 g	516 kcal 2.1 g
	エネルギー: 484 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質23.1g/脂質11.3g/炭水化物70.4g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.7g/脂質16.2g/炭水化物70.5g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.8g/脂質13.4g/炭水化物71g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14.4g/脂質13.3g/炭水化物73.3g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15g/脂質14.7g/炭水化物80.8g	

献立 ワンポイント 紹介	12/23	主菜はマスの金山寺味噌焼きです。コクのある金山寺味噌の風味が食欲をそそります。
	12/24	主菜は鶏のから揚げです。下味がしっかりとついているので、そのまま美味しく召し上がれます。クリスマスメニューとして星型のしんじょう煮を入れました。
	12/25	主菜は韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘辛の味付けがご飯にもよく合います。
	12/26	主菜は豚肉の生姜炒めです。生姜の風味が食欲をそそります。
	12/27	主菜はあじのメンチカツはキャベツや玉葱が入った、ジューシーなお魚メンチです。