

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

|                    |       |  |
|--------------------|-------|--|
| 献立<br>ワンポイント<br>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。                                   |