

# 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)
8 マス 御膳 コース	鶏のくわ焼き あざりとペンネのミートソース ナスの生姜だれ チンゲン菜の錦糸和え 平春雨と野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし 大学芋 しそ昆布	ホキのごまわさびソース れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) 星型しんじょう 人参しりしり こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし 玉葱入りコールスローサラダ 黒豆	豚すき煮 エビナゲット ほうれん草とひき肉の和え物 油揚げのケチャップ炒め もやしとコーンの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 千切りポテトサラダ 山菜の梅風味	さばの塩焼き じゃがバター風コロツケ キャベツと豚肉のぼん酢和え カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんとベーコンの炒め物 れんこん金平 小松菜としらすのおひたし 高菜漬け	味噌チキンカツ ひろうすの煮物 筍とそぼろの炒め物 くわいの甘酢炒め 小松菜とツナの煮物 キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーとかにかまのサラダ しば漬け
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
週平均 474 kcal 3.1 g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質19.7g/脂質24.2g/炭水化物41.5g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.6g/脂質31.4g/炭水化物34.6g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質23.9g/脂質25.1g/炭水化物25.5g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質18.2g/脂質29.6g/炭水化物32.7g	エネルギー: 534 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質22.6g/脂質31.6g/炭水化物39.7g

献立 ワンポイント 紹介	12/23	主菜は鶏のくわ焼きです。甘辛い味付けがご飯に良く合います。
	12/24	主菜は下味をつけて焼成したホキに、ごまと程よい辛さの効いたわさびを合わせた、特製ソースをかけました。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	主菜は豚肉、玉葱を鰹だしを効かせて煮た豚すき煮です。
	12/26	主菜は脂の乗ったさばを、シンプルに塩焼きにしました。
	12/27	主菜は味噌チキンカツです。八丁味噌を使用した甘目の味噌だれが、食欲をそそります。チキンカツが2枚入り、食べ応えもあります。