

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)	
おかずコース	マスの金山寺味噌焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め 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	鶏のから揚げ イカと玉子の中華炒め 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	海鮮プルコギ風炒め物 ピーマンの肉詰めフライ 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	豚肉の生姜炒め 白子入りかにつみれ煮 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	あじのメンチカツ デミソースのミニハンバーグ 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 さつま芋の甘煮	
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	
週平均	378 kcal 3.0 g	エネルギー: 346 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質26.1g/脂質17g/炭水化物22.5g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質21.3g/脂質27.1g/炭水化物27.4g	エネルギー: 385 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質15.3g/脂質20.5g/炭水化物35.1g	エネルギー: 353 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.5g/脂質19.4g/炭水化物26.4g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15.4g/脂質17.7g/炭水化物36.9g

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。