

# コープの夕食宅配・献立表

(2025.1.6~1.10)



※変更の連絡は、**12/24(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)



	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
<b>8マス御膳コース</b>	牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 厚揚げの和風あん 野菜炒め 玉子焼 いんげんとしらすの炒め煮 人参サラダ 広島菜漬け	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め ほうれん草ベーコン炒め ポテトのコーンポタージュ風味 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 根菜のうま塩炒め 豆サラダ もやしの赤しそ和え	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ にらと玉子の炒め物 里芋の白味噌だれ チンゲン菜のごま和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め カリフラワーのマリネ 千切りたくあん漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 焼き餃子(ニンニク抜き) 春雨と根菜のごまスープ煮 油揚げの玉子とじ れんこんの煮物 ミックス野菜の炒め物 ポテトサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ポークカレー シイラの青さフリッター チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 甘味噌金平ごぼう 大根サラダ しば漬け
<b>週平均</b>	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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
<b>472 kcal 3.1 g</b>	エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.2g/脂質31.2g/炭水化物33.4g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質24.9g/脂質30.5g/炭水化物34.7g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質25.9g/脂質26.5g/炭水化物26.1g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.6g/脂質28.5g/炭水化物37.4g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質21.9g/脂質24.6g/炭水化物36.5g

<b>献立 ワンポイント 紹介</b>	1/6	主菜は牛肉の生姜炒めです。生姜の風味が食欲をそそります。サブメインは白はんぺんフライです。
	1/7	主菜は下味をつけて焼成した「たら」に、おかか、葱などを加えた特製の和風ソースをかけました。
	1/8	主菜は、鶏肉に風味豊かな柚子胡椒を絡めて焼き上げました。
	1/9	主菜はサーモンフライです。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。
	1/10	主菜のポークカレーは、辛さ控えめの昔なつかしいカレーです。ごはんにかけてお召し上がりください。