

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)
おかず コース	豆腐ハンバーグ 牛肉入りチャブチェ風炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテトのコーンポタージュ風味 イタリアン野菜のピクルス 葉大根としらすの和え物	鶏肉の肉味噌だれ すり身天煮 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め チンゲン菜のごま和え 広島菜漬け	八宝菜 牛すじ入りコロッケ ピーマンとウインナーの炒め物 がんもの煮物 れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え 金時豆	豚肉のおかかソース炒め シイラのカレーフリッター いんげんと玉子の炒め物 ナスの中華だれ 千切りポテトサラダ 桜大根漬け	メルルーサの照り焼き 生姜メンチカツ キャベツと豚肉のぼん酢和え ほうれん草としめじのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ もやしの梅風味
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質12.3g/脂質22.2g/炭水化物29.8g	エネルギー: 348 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質20.1g/脂質19.7g/炭水化物21.9g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.3g/脂質24.2g/炭水化物39.6g	エネルギー: 385 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質17.1g/脂質23.6g/炭水化物25.7g	エネルギー: 320 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.5g/脂質15.7g/炭水化物25.2g

献立 ワンポイント 紹介	1/6	主菜はひじきや玉葱、枝豆、人参などの具材が入った豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。
	1/7	主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、肉味噌だれをかけました。コクのある肉味噌だれが、ご飯にも良く合います。
	1/8	主菜はエビ、豚肉、野菜が入った具だくさんの八宝菜です。
	1/9	主菜の豚肉と野菜のおかかソース炒めは、焼きそばをイメージした炒め物です。
	1/10	主菜はメルルーサの照り焼きです。淡泊な身質に甘辛い味付けが良く合います。