

コープの夕食宅配・献立表

(2025.01.20~01.24)



※変更の連絡は、1/14(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20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
お弁当コース	マスの塩焼き 油揚げの味噌炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 酢れんこん 金時豆 ごはん(国産)	ヒレカツ(ソース付) ポテトのレモン風味炒め いんげんのおかか和え カリフラワーのオーロラソース和え 葉大根のぼん酢和え 高菜ごはん(国産)	さばのトマトソース 糸こんにゃくとそぼろの煮物 卵の花 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)	鶏肉の柚子胡椒焼き にらと玉子の炒め物 きくらげの煮物 キャベツのごまマヨ和え しそ昆布 ごはん(国産)	おでん 人参の真砂和え ほうれん草ともやしの和え物 さつま芋とレーズンのサラダ しば漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦
週平均	エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質24.1g/脂質11.6g/炭水化物70.6g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13g/脂質14g/炭水化物73.9g	エネルギー: 539 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質19.5g/脂質23.7g/炭水化物62.3g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.3g/脂質16.2g/炭水化物67.4g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質11.5g/脂質8.8g/炭水化物72.2g

献立 ワンポイント 紹介	1/20	主菜はマスをシンプルに塩焼きにしました。
	1/21	主菜は柔らかい食感のヒレカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。
	1/22	主菜は新登場メニューです。脂がのったさばを焼成し、特製のトマトソースをかけました。
	1/23	主菜は柚子胡椒のピリリとした辛味や風味が味わえる、鶏肉の柚子胡椒焼きです。
	1/24	主菜は5種類の具材を盛り合わせたおでんです。具材の下にはゼラチンで固めただしを入れているので、レンジで温めてお召し上がりください。