

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)
8 マス 御膳 コース	ハニーマスタードチキン イカ磯辺カツ ヤングコーンの甘酢炒め ほうれん草の玉子とじ 人参ときくらげの炒め物 舞茸とピーマンのマヨ炒め いんげんの昆布和え さつま芋の甘煮	さばの蒲焼風 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜のバター醤油炒め 平春雨と野菜の炒め物 しろ菜とツナの中華和え 玉子焼 マカロニサラダ もやしの梅風味	デミグラスハンバーグ エビのマヨソース 小松菜と豚肉の煮物 ささがき金平 ひじき煮 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 大根漬け	赤魚のみりん風味焼き 肉詰めいなり煮 ナスの生姜だれ くわいのかつお風味 さつま揚げと小松菜の煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 キャベツのごまマヨ和え 葉大根としらすの和え物	豚肉と野菜の柚子味噌炒め たららのフライ ねぎ焼き ウインナーと野菜のケチャップ炒め ほうれん草のおひたし 竹輪とピーマンの甘辛炒め かぼちゃサラダ 金時豆
	アレルギー: 卵、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、小麦	アレルギー: 卵、小麦
475 kcal 3.2 g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質21.4g/脂質22.1g/炭水化物37.6g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.4g/脂質36.7g/炭水化物25.2g	エネルギー: 463 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質17.4g/脂質26.9g/炭水化物37.9g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質17.6g/脂質23.9g/炭水化物30.3g	エネルギー: 546 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.8g/脂質31.5g/炭水化物44.2g

献立 ワンポイント 紹介	1/20	主菜は鶏肉に、はちみつの甘味とマスタードの酸味、辛味をバランスよく合わせたソースをかけました。イカ磯辺カツは新登場です。
	1/21	主菜は脂の乗ったさばを蒲焼き風にしました。甘辛い味付けがご飯に良く合います。
	1/22	主菜は柔らかい食感のハンバーグに、デミグラスソースをかけました。
	1/23	主菜は赤魚のみりん風味焼きです。まろやかなみりんの風味がご飯に良く合います。
	1/24	主菜は豚肉と野菜、油揚げを柚子味噌で味付けをした炒め物です。柚子の爽やかな香りが楽しめます。