

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)
おかずコース	マスの塩焼き 牛肉とメンマの煮物 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	ヒレカツ(ソース付) 魚肉ソーセージの玉子とし 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	さばのトマトソース 豚肉と玉葱の塩炒め 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	鶏肉の柚子胡椒焼き ブロッコリーとエビの炒め物 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	おでん コーンバターフライ 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
	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、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 369 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質24g/脂質19.3g/炭水化物25.2g	エネルギー: 361 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質16.2g/脂質19.1g/炭水化物30.7g	エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質21.7g/脂質29.9g/炭水化物14g	エネルギー: 352 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質18.4g/脂質20.9g/炭水化物22.9g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.3g/脂質18g/炭水化物39.2g

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6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。