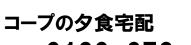
コープの夕食宅配・献立表

 $(2025.1.27 \sim 1.31)$



※変更の連絡は、1/21(火) **迄**にお願いします

空容器は、次回配達日に回収します。 残しの処分・洗浄・乾燥のご協力お願いします。



0120-372-560(月~金:10時~18時30分)

	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
お	マーボー豆腐	白身魚のパン粉焼き	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ	ホキのオニオンソース	豚肉のごまだれ
弁	もち麩の玉子とじ	つきこんにゃくのたらこ煮	いんげんと玉子の炒め物	平春雨と野菜の炒め物	キャベツの煮びたし
当	ほうれん草となめこのおひたし	もやしとにらの炒め物	肉団子の照り焼き	ブロッコリーのおかか和え	大根の煮物
구	ひじきとくわいのサラダ	里芋の赤しそマヨ和え	きゅうりとツナの酢の物	マカロニサラダ	煮豆
 	きゅうり漬け	高菜漬け	生姜昆布	さつま芋の甘煮	山菜の梅風味
ス	ごはん(国産)	ごはん(国産)	もち麦入りごはん(国産)	ごはん(国産)	ごはん(国産)
週平均	アレルゲン:卵、乳、小麦	アレルゲン:卵、乳、小麦	アレルゲン:卵、乳、小麦	アレルゲン:卵、乳、小麦	アレルゲン: 小麦
479 kcal	エネルギー: 526 kcal	エネルギー: 455 kcal	エネルギー: 496 kcal	エネルギー: 422 kcal	エネルギー: 498 kcal
2.0 g	塩分: 2.5 g	塩分: 1.4 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.0 g	塩分: 1.6 g
	蛋白質13.7g/脂質19.1g/炭水化物72.3g	蛋白質16.9g/脂質14.4g/炭水化物62g	蛋白質16.5g/脂質15.7g/炭水化物72.4g	蛋白質17.4g/脂質4.4g/炭水化物75.6g	蛋白質19.7g/脂質16g/炭水化物65.7g

	-	1/27	主菜はマーボー豆腐です。辛味を抑え、幅広い年齢層の方に好まれる味になっています。
献	立	1/28	主菜は白身魚にパン粉を振りかけて焼成し、バターをのせました。淡泊な味わいの白身魚にパン粉の香ばしさと、バターのコクがよく合います。
ワンポー	イント ·	1/29	主菜は新登場のメニューです。鶏肉にかぼちゃの甘味とチーズの塩味がよく合います。
紹力	介 ·	1/30	主菜は下味をつけて焼成したホキに、刻んだ玉葱をたっぷりと加えたソースをかけました。
	-	1/31	主菜は昆布だしで茹でた豚肉に、コクのあるごまだれをかけました。副菜には、節分が近いため煮豆を入れました。