

コープの夕食宅配・献立表 (2025.1.27~1.31)



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

献立 ワンポイント 紹介	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。
	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。
	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。
	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、節分が近いので煮豆を入れました。