

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)
8 マス 御膳 コース	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ しろ菜と豚肉の中華炒め 根菜の甘酢炒め ほうれん草となめこのおひたし がんもの煮物 イタリアン野菜のごまマヨ和え 黒豆	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て かにかまの磯辺揚げ 厚揚げの塩マーボー 里芋の煮物 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のぼん酢炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 豚肉のケチャップ炒め 東村山黒焼きそば チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸昆布の煮物 もやしとコーンの炒め物 しろ菜のおかかチーズ和え しば漬け	バラ焼き風炒め物 サーモンマヨフライ カリフラワーのオニオンクリーム和え いんげんのごま和え れんこんの煮物 しんじょうの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 大根の赤しそ和え	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 小松菜とウインナーの炒め物 きくらげの煮物 キャベツとあさりの炒め物 人参とひき肉の炒め物 煮豆 高菜漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
470 kcal 3.2 g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質20.1g/脂質24.3g/炭水化物44.5g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質17.6g/脂質25.2g/炭水化物28.4g	エネルギー: 522 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質18.6g/脂質34.1g/炭水化物34.2g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質13.6g/脂質30.9g/炭水化物46.1g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質28.1g/脂質23.1g/炭水化物26.4g

献立 ワンポイント 紹介	1/27	主菜は韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘めのたれが食欲をそそります。
	1/28	主菜は石川県で人気のある、とり野菜みそ鍋の素で味付けした、鶏肉、水餃子、野菜を盛り合わせました。寒い冬にぴったりの献立です。
	1/29	主菜は淡泊な身質のほうぼうを天ぷらにし、なす天、かき揚げと一緒に盛り合わせました。
	1/30	主菜は青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現しました。
	1/31	主菜はあじの塩焼きです。節分が近いので、副菜に煮豆を入れました。