

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)
おかずコース	マーボー豆腐 黒はんぺんフライ もち麩の玉子とじ 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	白身魚のパン粉焼き 牛肉と野菜の炒め物 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	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ かに入りしんじょうの煮物 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	ホキのオニオンソース 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 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	豚肉のごまだれ まぐろメンチカツ キャベツの煮びたし 大根の煮物 煮豆 山菜の梅風味
	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質15.4g/脂質29.3g/炭水化物33.1g	エネルギー: 328 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17g/脂質20.8g/炭水化物18.2g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.6g/脂質21.4g/炭水化物30.8g	エネルギー: 300 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質20.5g/脂質11.5g/炭水化物28.7g	エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質23.8g/脂質26.8g/炭水化物29.3g

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に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。