

コープの夕食宅配・献立表

(2025.02.03~02.07)



※変更の連絡は、1/28(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)

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
お弁当コース	さばの香味ソース さつま揚げと小松菜の煮物 ささがき金平 イタリアン野菜のピクルス しば漬け ごはん(国産)	チンジャオロース ポテトのオーロラソース和え ほうれん草とえのきのおひたし 大根と海藻の和風サラダ 黒豆 ごはん(国産)	かれいのレモンタルタルソース しろ菜の煮びたし くわいのかつお風味 人参サラダ 千切りたくあん漬け ごはん(国産)	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て キャベツと豚肉のほん酢和え ナスの生姜だれ カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え 赤飯(国産)	あじのメンチカツ こんにゃくとメンマの甘辛炒め いんげんとベーコンの炒め物 玉葱入りコールスローサラダ しそ昆布 ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	504 kcal 1.9 g エネルギー: 517 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.7g/脂質20.3g/炭水化物65.5g	504 kcal 1.6 g エネルギー: 504 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質13.2g/脂質15.7g/炭水化物74.8g	527 kcal 1.5 g エネルギー: 527 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質15.2g/脂質20.7g/炭水化物67.6g	483 kcal 2.4 g エネルギー: 483 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15.1g/脂質17.1g/炭水化物67.1g	491 kcal 2.3 g エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質11.1g/脂質16.2g/炭水化物72.7g

献立 ワンポイント 紹介	2/3	主菜は生姜のたっぷり入ったソースがさばと相性抜群で、ご飯が進む献立です。
	2/4	主菜は中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスターソースのコクのある味付けがご飯に良く合います。
	2/5	主菜は衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。
	2/6	主菜は石川県で人気のある《とり野菜みそ》で鶏肉、水餃子、野菜を味付けしました。冬にぴったりの献立です。
	2/7	主菜はあじのメンチカツはキャベツや玉葱が入った、ジューシーなお魚メンチです。