

# 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)
8 マス 御膳 コース	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆腐ハンバーグ ピーマンと蒸し鶏の和え物 くわいのかつお風味 小松菜の玉子とじ 里芋の青さ風味 人参サラダ うぐいす豆	イカ天チリ玉子ソース 豚肉の高菜炒め 春雨のうま塩炒め キャベツの洋風煮 しろ菜の煮びたし れんこん金平 カリフラワーとツナのサラダ さつま芋の甘煮	ポトフ たこ団子揚げ ナスとそぼろの味噌炒め かぼちゃの煮物 卵の花 いんげんとしらすの炒め煮 ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 広島菜漬け	銀ひらすのみりん風味焼き 肉しゅうまい 野菜コロッケ 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 さつま揚げと野菜のカレー炒め ほうれん草のごま和え 大根サラダ(中華風) きゅうり漬け	ヒレカツ(ソース付) エビと玉子の中華炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし 大根の煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 竹輪と葱のラー油マヨ和え もやしのナムル
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
473 kcal 3.3 g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質18.3g/脂質28g/炭水化物37.4g	エネルギー: 531 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質22.5g/脂質32.4g/炭水化物37.5g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質18.3g/脂質30.4g/炭水化物35.2g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質22g/脂質24.9g/炭水化物30.2g	エネルギー: 433 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質19.1g/脂質23.4g/炭水化物36.3g

献立 ワンポイント 紹介	2/3	主菜は牛肉、チンゲン菜をオイスターソースなどで中華風の炒め物にしました。サブメインはひじきや玉葱、枝豆、人参が入った豆腐ハンバーグです。
	2/4	主菜は、柔らかなイカの天ぷらに、玉子入りのまろやかなチリソースをかけました。
	2/5	主菜は冬メニューのポトフです。下にコンソメスープのゼラチンが入っていますので、レンジで温めてお召し上がりください。
	2/6	主菜の銀ひらすのみりん風味焼きは、ほんのり甘めの味付けがご飯によく合います。
	2/7	主菜は柔らかい食感のヒレカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。竹輪と葱のラー油マヨ和えは新登場です。