

# 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)	
おかずコース	さばの香味ソース 鶏のねぎ塩炒め 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	チンジャオロース かに玉風 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	かれいのレモンタルタルソース 豚肉とブロッコリーのバジル和え 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	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て かぼちゃコロッケ キャベツと豚肉のぼん酢和え 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	あじのメンチカツ 絹ごし揚げ煮(お好み風) 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	
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	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、えび	
週平均	369 kcal 2.4 g	372 kcal 2.7 g	356 kcal 2.6 g	388 kcal 2.0 g	400 kcal 2.0 g	331 kcal 2.7 g
	エネルギー: 372 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質20.1g/脂質25.2g/炭水化物18.5g	エネルギー: 356 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質13g/脂質19.7g/炭水化物31.2g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質17.8g/脂質27.3g/炭水化物17.6g	エネルギー: 400 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.9g/脂質25.1g/炭水化物28.8g	エネルギー: 331 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質11.5g/脂質19.5g/炭水化物27.1g	

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。紅芋コロッケは新登場です。
	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。