

# コープの夕食宅配・献立表

(2025.2.24~2.28)





※変更の連絡は、**2/18(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24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
8 マス 御膳 コース			鶏肉のマーマレード風味 あさりとしろ菜の中華炒め 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ スクランブルエッグ もやしときくらげのピリ辛和え ナスのみぞれ和え キャベツのごまマヨ和え しば漬け	あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 豆腐とソイミートのチリソース しゅうまい れんこん金平 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とパプリカの中華風酢の物 生姜昆布	牛肉とブロッコリーの炒め物 シイラの青さフリッター ほうれん草とひき肉の和え物 ごぼうのおかか煮 いんげんのごま和え キャベツの煮びたし 豆サラダ 大根漬け	エビと野菜のグラタン風 牛すじ入りコロッケ 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 油揚げの味噌炒め カリフラワーと玉子のサラダ 野沢菜漬け
	週平均	天皇誕生日の振替の為、 お休みです。	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	475 kcal 3.6 g		エネルギー: 501 kcal 塩分: 4.3 g 蛋白質23.6g/脂質34.3g/炭水化物24.9g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.3g/脂質22.4g/炭水化物44.2g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21g/脂質27.6g/炭水化物30.4g	エネルギー: 502 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質18.2g/脂質27g/炭水化物46.9g
						

献立 ワンポイント 紹介	2/24	天皇誕生日の振替の為、お休みです。
	2/25	主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、マーマレードジャムを加えたソースをかけました。柑橘の爽やかさが後を引きます。
	2/26	主菜は玉葱やキャベツが入ったジューシーなあじのメンチカツです。豆腐とソイミートのチリソースは新登場です。
	2/27	主菜は牛肉、ブロッコリー、人参をオイスターソースなどで炒めました。
	2/28	主菜はエビと野菜の上に和風のホワイトソースとチーズをかけ、グラタン風に仕上げました。