

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)
おかずコース	<p>天皇誕生日の振替の為、お休みです。</p> 	<p>かれいのみぞれあん 焼き餃子(ニンニク抜き) つきこんにゃくのたらこ煮 小松菜とウインナーの炒め物 くわいと枝豆のサラダ きゅうり漬け</p>	<p>プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 里芋の煮物 きゅうりとツナのサラダ 野沢菜昆布</p>	<p>八宝菜 ハムカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 がんもの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 黒豆</p>	<p>鶏肉の肉味噌だれ あさりと野菜の韓国風炒め 人参とベーコンの洋風炒め ピーマンとしらすの煮物 マカロニサラダ 葉大根のおかか和え</p>
		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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	362 kcal 2.8 g	エネルギー: 355 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15.9g/脂質21.2g/炭水化物25.7g	エネルギー: 376 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.4g/脂質22.2g/炭水化物30.4g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.7g/脂質16.3g/炭水化物38.8g	エネルギー: 346 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質22.4g/脂質19g/炭水化物20.9g
					

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	主菜は新登場メニューです。油で揚げたかれいに、大根おろしたっぷりのみぞれあんをかけました。
	2/26	主菜は韓国料理のプルコギを再現しました。牛肉、野菜、春雨を醤油ベースのたれで味付けしました。甘辛い味付けが食欲をそそります。
	2/27	主菜はえび、豚肉、野菜がたっぷりに入った具だくさんの八宝菜です。ご飯にかけて中華丼としても楽しめます。
	2/28	主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、コクのある肉味噌だれをかけました。