

コープの夕食宅配・献立表 (2025.3.10~3.14)



※変更の連絡は、**3/4(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)



	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)
おかずコース	豚焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) キャベツとあさりの炒め物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え	あじのごま醤油焼き 鶏と野菜の玉子とじ いんげんとしらすの炒め煮 ポテのオーロラソース和え 大根サラダ(中華風) 金時豆	鶏のくわ焼き 春巻き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 白菜と昆布の煮物 玉葱とピーマンのマリネ さつま芋の甘煮	クリーミーコロツケ(かに風味) 根菜と豚肉のしぐれ煮 大豆とソイミートのケチャップ炒め さつま揚げと小松菜の煮物 もやしときゅうりの中華和え 菜の花の辛子和え	牛肉と野菜の中華オイスター炒め まぐろメンチカツ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉子焼 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
週平均	エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.4g/脂質23.7g/炭水化物21.1g	エネルギー: 325 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質21.2g/脂質15.9g/炭水化物24.2g	エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.6g/脂質22.2g/炭水化物28.2g	エネルギー: 389 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.5g/脂質22.6g/炭水化物31.8g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質15.7g/脂質25.7g/炭水化物28.9g

献立 ワンポイント 紹介	3/10	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。
	3/11	主菜は、あじををごま入りの醤油調味液に漬け込み、香ばしく焼き上げました。
	3/12	主菜は鶏のくわ焼きです。くわ焼きとは、肉をたれにつけて焼く料理のことをいいます。農作業の合間に鶏(くわ)の上で焼いたことが名前の由来とも言われています。
	3/13	主菜はかに風味のクリーミーコロツケです。とろっとクリーミーで人気の洋食メニューです。大豆とソイミートのケチャップ炒めは新登場です。
	3/14	主菜は、牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコクの深いオイスターソースで炒めました。