

コープの夕食宅配・献立表

(2024.05.05～05.09)



※変更の連絡は、4/29(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)

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
お弁当コース	こどもの日の為、お休みです。	振替休日の為、お休みです。	牛肉とエリンギの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 里芋の青さ風味 玉葱とコーンのサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	かれいの和風あんかけ くわいとベーコンの炒め物 キャベツの煮びたし 紅あずまのサラダ 野沢菜昆布 ごはん(国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 ウインナーと野菜のケチャップ炒め ナスのみぞれ和え 菜の花の辛子和え もやしの梅風味 山菜ごはん(国産)
			アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
週平均			エネルギー: 478 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質13.3g/脂質11.7g/炭水化物77.1g	エネルギー: 514 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質15.8g/脂質17.2g/炭水化物71.6g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.9g/脂質14.9g/炭水化物66.2g

献立 ワンポイント 紹介	5/5	こどもの日の為、お休みです。
	5/6	振替休日の為、お休みです。
	5/7	主菜は牛肉、エリンギ、玉葱、ごぼう、平春雨をオイスターソース、醤油などで味付けした炒め物です。
	5/8	主菜はかれいを油で揚げ、野菜と合わせた和風あんをかけました。
	5/9	主菜は、豚肉と野菜をたらこを加えた調味料で味付けしました。たらこの塩気と旨味が食欲をそそります。