

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)
8 マス 御膳 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。 	赤魚のみりん風味焼き 鶏のから揚げ 牛肉とれんこんの炒め物 切干大根煮 玉葱と竹輪のソース炒め 野菜炒め 野菜のもろみソース和え 高菜漬け	チンジャオロース かにかまの磯辺揚げ 肉団子の照り焼き もやしとにらのマヨ炒め チンゲン菜の煮びたし スクランブルエッグ きゅうりとツナの酢の物 さつま芋の甘煮	さわらのユーリンソース 鶏のチリコンカン風炒め物 小松菜と豚肉の煮物 しゅうまい いんげんとしらすの炒め煮 大根の煮物 キャベツのごまマヨ和え しば漬け
週平均			アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに
474 kcal 3.1 g			エネルギー: 455 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質26g/脂質23.5g/炭水化物35.3g	エネルギー: 472 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.2g/脂質27.5g/炭水化物38.8g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質24.8g/脂質30.5g/炭水化物30.5g
					

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	主菜は赤魚のみりん風味焼きです。まろやかなみりんの風味がご飯に良く合います。サブメインは人気のある、鶏のから揚げです。
	5/8	主菜はチンジャオロースです。オイスターソースの旨味が食欲をそそります。
	5/9	主菜は薄い衣をつけて揚げたさわらに、葱の香り豊かな中華風ソースをかけました。