

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)



おかず コース	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)
	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 はものしんじょう煮 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	かれいの和風あんかけ 豚肉の照りたま炒め 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	豚肉と野菜のたらこ風味 じゃがバター風コロツケ 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
			アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
			エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.3g/脂質18.1g/炭水化物30.8g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19.5g/脂質25.8g/炭水化物29.4g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.4g/脂質23.6g/炭水化物35.4g
					
週平均					
396 kcal 2.4 g					

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。