

コープの夕食宅配・献立表

(2025.05.12～05.16)



※変更の連絡は、5/6(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12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜のバター醤油炒め にらと玉子の炒め物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え きゅうり漬け	チキンカツ(ソース付) ポテトとあさりのカルボナーラ風 ほうれん草としめじのおひたし 魚肉ソーセージの炒め物 ブロッコリーとチーズのサラダ 金時豆	たらのおかか葱ソース 牛肉とメンマの煮物 人参とひき肉の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぼん酢和え	豚焼肉 たこ団子の煮物 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 玉葱とピーマンのマリネ 野沢菜漬け	八宝菜 生姜メンチカツ キャベツとしらすの炒め物 しんじょうの煮物 きゅうりとツナのサラダ いんげんのごま和え
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	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
363 kcal 2.8 g	エネルギー: 422 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質13.8g/脂質27.3g/炭水化物30.5g	エネルギー: 393 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.8g/脂質18g/炭水化物42.1g	エネルギー: 333 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19g/脂質19.6g/炭水化物19.9g	エネルギー: 334 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質18.3g/脂質18.9g/炭水化物23.1g	エネルギー: 335 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14.7g/脂質18.5g/炭水化物27.1g

献立 ワンポイント 紹介	5/12	主菜はエビ天、かぼちゃ天、れんこん天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。
	5/13	主菜はチキンカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。ポテトとあさりのカルボナーラ風は新登場です。
	5/14	特製の和風ソースをかけました。
	5/15	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。
	5/16	主菜は、えび、豚肉、野菜が入った具だくさんの八宝菜です。キャベツとしらすの炒め物は新登場です。