

コープの夕食宅配・献立表

(2024.05.19～05.23)



※変更の連絡は、5/13(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19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)
8 マス 御膳 コース	あじのさんが焼き すき焼き風コロツケ ナスのみぞれ和え れんこんの中華炒め煮 ほうれん草と蒲鉾のおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ツナコーンサラダ しば漬け	ブルコギ風牛肉の炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 マカロニのミートソース和え ほたて風味フライ 小松菜の煮びたし もち麩の玉子とじ 千切りポテトサラダ うぐいす豆	マスの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 ほうれん草ベーコン炒め 竹輪と野菜のピリ辛炒め いんげんのおかか和え 根菜の甘酢炒め カリフラワーと玉子のサラダ 千切りたくあん漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め たこ団子の煮物 玉子焼 糸昆布の煮物 小松菜としらすのおひたし 人参とコーンのグラッセ さつま芋とレーズンのサラダ 白菜と梅の和え物	白身フライのビスク風ソース 豚肉の高菜炒め キャベツとウインナーの炒め物 つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 もやしとにらの炒め物 大根と海藻の香味サラダ 広島菜漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
471 kcal 3.3 g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質16g/脂質29.2g/炭水化物43.6g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質14.8g/脂質25.8g/炭水化物39.6g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質24.1g/脂質31.2g/炭水化物29.8g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.5g/脂質21.7g/炭水化物36.3g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質19.9g/脂質31.7g/炭水化物34.4g

献立 ワンポイント 紹介	5/19	主菜は千葉県郷土料理《あじのさんが焼き》です。さんが焼きとは、あじのたたきを香味野菜、味噌などと混ぜ、焼いた料理のことをいいます。
	5/20	主菜は韓国料理を再現した《ブルコギ風牛肉の炒め物》です。甘辛い味付けでご飯がすすみます。
	5/21	主菜は、マスをシンプルに塩焼きにしました。
	5/22	主菜は豚肉、玉葱、ごぼう、いんげんを中華味噌で味付けしました。人参とコーンのグラッセ、白菜と梅の和え物は新登場です。
	5/23	主菜は、白身魚のフライに濃厚なビスク風ソースをかけました。エビの旨味とクリーミーな味わいをお楽しみいただけます。