

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)



おかずコース	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)
	牛肉とじゃが芋の炒め物 野菜の彩りしんじょう煮 ねぎ焼き いんげんとしらすの炒め煮 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ 桜大根漬け	あじの香草焼き ピーマンの肉詰めフライ 根菜の甘酢炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 かぼちゃサラダ 野沢菜昆布	鶏肉の柚子胡椒焼き 豆腐とあさりの深川煮 東村山黒焼きそば 大根の煮物 カリフラワーの梅おかか和え うぐいす豆	かれいのオニオンソース 豚肉のどて煮風 ほうれん草ベーコン炒め 玉子焼 くわいと枝豆のサラダ さつま芋の甘煮	デミソースハンバーグ 黒はんぺんフライ 小松菜と豚肉の煮物 じゃが芋の青しそマヨ和え イタリアン野菜のごま和え 玉葱ときゅうりの和え物
週平均	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
367 kcal 2.6 g	エネルギー: 368 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.4g/脂質21.7g/炭水化物28.1g	エネルギー: 355 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質18.8g/脂質18.7g/炭水化物27.5g	エネルギー: 328 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質21g/脂質13.4g/炭水化物30.1g	エネルギー: 376 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質19.1g/脂質23g/炭水化物22.2g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.2g/脂質22.4g/炭水化物34.7g

献立 ワンポイント 紹介	5/19	主菜は牛肉、じゃが芋、玉葱をケチャップベースの特製調味料で味付けしました。
	5/20	主菜はあじの香草焼きです。バジルの風味があじのおいしさを引き立てます。
	5/21	主菜は鶏肉の柚子風味焼きです。醤油ベースの味付けに柚子が爽やかに香り、食欲をそそります。カリフラワーの梅おかか和えは新登場です。
	5/22	主菜は薄い衣をつけて揚げたかれいに、刻んだ玉葱が入ったソースをかけました。サブメインの豚肉のどて煮風は新登場です。
	5/23	主菜はジューシーなハンバーグに、コクのあるデミソースをかけました。じゃが芋の青しそマヨ和えは新登場です。