

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.07~07.11)

日付・曜日・商品名ラベルをご確認のうえ、お召し上がりください



※変更の連絡は、7/1(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)

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
おかずコース	たらのおかか葱ソース 鶏とごぼうの炒め物 白菜と昆布の煮物 星型しんじょう 豆サラダ 桜大根漬け	豚肉のごまだれ コーンバターフライ 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくとそぼろの煮物 玉葱とあさりのわさび醤油和え きゅうり漬け	八宝菜 肉団子(チーズ風味ソース入り) ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布	鶏ちゃん焼き風 魚肉ソーセージの玉子としじ 人参としらすの炒め煮 里芋の煮物 ゴーヤとツナのサラダ うぐいす豆	かれいの揚げびたし 牛肉と玉葱の塩炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 切干大根煮 イタリアン野菜のピクルス さつま芋の甘煮
	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、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
週平均	エネルギー: 335 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質23.5g/脂質14.6g/炭水化物27.3g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質22g/脂質29.4g/炭水化物24.4g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質17.4g/脂質14.9g/炭水化物33.9g	エネルギー: 350 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.3g/脂質17.9g/炭水化物26.4g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16.9g/脂質22.8g/炭水化物26.2g

献立 ワンポイント 紹介	7/7	主菜は下味をつけて焼成した「たら」に、おかか、葱などを加えた特製の和風ソースをかけました。星型しんじょう煮は、七夕のお楽しみメニューです。
	7/8	主菜は昆布だしで茹でた豚肉に、コクのあるごまだれをかけました。
	7/9	主菜は、えび、豚肉、野菜が入った具だくさんの八宝菜です。
	7/10	主菜は岐阜県の郷土料理の鶏ちゃん焼きを再現しました。副菜の「ゴーヤとツナのサラダ」は、新登場です。
	7/11	主菜は新登場のかれいの揚げびたしです。ふっくら身質のかれいにかつお風味のつゆが染みた、旨味たっぷりのメニューです。