

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.14～07.18)



※変更の連絡は、 7/8 (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。

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

コープの夕食宅配

0120-372-560(月～金:10時～18時30分)



お弁当コース	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 紅あずまのサラダ もずくの酢の物 炊き込みごはん(国産)	マスの金山寺味噌焼き つきこんにゃくのたらこ煮 竹輪の青さマヨ炒め チンゲン菜の錦糸和え 金時豆 ごはん(国産)	タンドリーチキン 小松菜とウインナーの炒め物 大根の煮物 ひじきとくわいのサラダ 野沢菜漬け ごはん(国産)	あじのメンチカツ いんげんとしらすの炒め煮 人参とベーコンの洋風炒め きゅうりとわかめの酢の物 白菜と梅の和え物 ごはん(国産)	プルコギ風牛肉の炒め物 う巻 ナスのみぞれ和え ピーマンの昆布和え しば漬け ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 小麦、えび	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	アレルギー: 卵、小麦
473 kcal 1.9 g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.1g/脂質17.5g/炭水化物70.5g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質22.3g/脂質10.9g/炭水化物73.7g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.5g/脂質17.3g/炭水化物60.7g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質11.4g/脂質11.4g/炭水化物71.2g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質11.3g/脂質16.1g/炭水化物68.2g

献立 ワンポイント 紹介	7/14	主菜はエビ天、かき揚げの盛り合わせです。副菜には夏が旬の冬瓜にそぼろあんをかけました。
	7/15	主菜はマスの金山寺味噌焼きです。コクのある金山寺味噌の風味が食欲をそそります。
	7/16	主菜はインド料理のタンドリーチキンを再現しました。
	7/17	主菜のあじのメンチカツは、キャベツや玉葱が入った、ジューシーなお魚メンチです。
	7/18	主菜は牛肉、野菜、春雨を醤油ベースのたれで味付けして、韓国料理のプルコギを再現しました。本日は土用の丑の日メニューとして、《う巻》を用意させて頂きました。