

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。

コープの夕食宅配

0120-372-560(月～金:10時～18時30分)



	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)
8 マス 御膳 コース	キスの天ぷら(天つゆ付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 里芋のそぼろあん ミックス野菜のごま和え チンゲン菜の煮びたし 糸昆布の煮物 枝豆とチーズの和え物 しば漬け	牛焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) くわいのたらこバター醤油炒め キャベツとウインナーの炒め物 小松菜としらすのおひたし ポテトのオーロラソース和え もやしときゅうりの中華和え 大根の赤しそ和え	あじの塩焼き ハムカツ けんちん煮 玉葱とアスパラの炒め物 人参ときくらげの炒め物 チンゲン菜とかにかまのおひたし イタリアン野菜のピクルス 黒豆	鶏肉の生姜焼き エビと野菜の味噌マヨソース ゴーヤの塩炒め さつま揚げと小松菜の煮物 にらと玉子の炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ しそ昆布	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉とブロッコリーのバジル和え う巻 れんこんの中華炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤングコーンの甘酢炒め 大根と海藻の香味サラダ 白菜のおかか和え
	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、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 446 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.7g/脂質29g/炭水化物30.2g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17g/脂質29.5g/炭水化物27g	エネルギー: 403 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.9g/脂質17.8g/炭水化物37.1g	エネルギー: 590 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質26.1g/脂質39.6g/炭水化物32.2g	エネルギー: 437 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19g/脂質26.7g/炭水化物29.8g

献立 ワンポイント 紹介	7/14	主菜はキスの天ぷら、れんこん天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆでお召し上がりください。キスの天ぷらは新登場です。
	7/15	主菜は牛肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けした、牛焼肉です。
	7/16	主菜はシンプルな味付けのあじの塩焼きです。
	7/17	主菜は鶏肉の生姜焼きです。生姜の風味が食欲をそそります。副菜には夏が旬のゴーヤを使った塩炒めを入れました。
	7/18	主菜はサーモンフライです。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。