

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)



	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)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉の照りたま炒め 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	マスの金山寺味噌焼き 鶏肉の八幡巻き 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	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 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	あじのメンチカツ 豚肉のちゃんぽん風 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	プルコギ風牛肉の炒め物 イカと生姜のカツ う巻 ナスのみぞれ和え ピーマンの昆布和え しば漬け
週平均	アレルギー: 卵、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、えび	アレルギー: 卵、小麦
388 kcal 2.6 g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質13.5g/脂質28.4g/炭水化物34.6g	エネルギー: 364 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質23g/脂質14.5g/炭水化物35.8g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.2g/脂質25.2g/炭水化物15.1g	エネルギー: 323 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13.8g/脂質16.8g/炭水化物29.2g	エネルギー: 438 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質13.7g/脂質29.9g/炭水化物28.5g

献立 ワンポイント 紹介	7/14	主菜はエビ天、かぼちゃ天、れんこん天、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。