

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.21~07.25)



※変更の連絡は、7/15(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21日(月)		7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)
8 マス 御膳 コース	海の日の為、 お休みです。	銀ひらすの柚子胡椒焼き 鶏と野菜の炒め物 野菜コロツケ キャベツの洋風煮 しろ菜の煮びたし ごぼうの中華炒め 大根なます 煮豆	マーボー豆腐 イカメンチカツ キャベツと豚肉のぼん酢和え もち麩の玉子とじ 小松菜とツナの煮物 くわいのおかか和え イタリアン野菜のごま和え 桜大根漬け	かれいの揚げびたし 豚肉と昆布の炒め煮 ナスの中華だれ もやしとコーンの炒め物 里芋の煮物 ほうれん草と油揚げのおひたし マカロニサラダ 高菜玉子	塩唐揚げ お魚厚揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 ミックス野菜の炒め物 いんげんと大豆そぼろの肉味噌風 さつま芋とレーズンのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物
		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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均		エネルギー: 421 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質24.8g/脂質22g/炭水化物31.2g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質18.9g/脂質28.7g/炭水化物37g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.6g/脂質27.1g/炭水化物27.9g	エネルギー: 522 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質21.8g/脂質33.4g/炭水化物33.4g
466 kcal 3.3 g					

献立 ワンポイント 紹介	7/21	海の日の為、お休みです。
	7/22	主菜は淡泊な味わいの銀ひらすを、柚子胡椒を加えた調味液に漬け込み、オーブンで焼き上げました。
	7/23	主菜は中華料理の定番《マーボー豆腐》です。サブメインは、いかメンチカツです。
	7/24	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、うまみたっぷりのメニューです。
	7/25	主菜の塩唐揚げは、鶏もも肉を生姜、塩、料理酒で味付けし、竜田揚げにしました。副菜の《いんげんと大豆そぼろの肉味噌風》は新登場です。