

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.21~07.25)

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、7/15(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)
おかずコース	海の日のため、お休みです。	牛肉と野菜の中華オイスター炒め はものしんじょう煮 油揚げのケチャップ炒め 里芋の青さ風味 ほうれん草とえのきのおひたし 白菜のおかか和え	ぶりフライ(ソース付) 豚肉と野菜の青しそ風味 竹輪と野菜のピリ辛炒め ピーマンとしらすの煮物 マカロニサラダ 高菜玉子	豆腐ハンバーグ あさりとじゃが芋のミートソース チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 人参とコーンのグラッセ 野菜のピクルス 黒豆	さわらのみぞれあん 肉しゅうまい いんげんと大豆そぼろの肉味噌風 根菜の甘酢炒め カリフラワーのオーロラソース和え きゅうり漬け
		アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに
週平均		エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.6g/脂質24.1g/炭水化物23.3g	エネルギー: 386 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.6g/脂質22.9g/炭水化物27.8g	エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.8g/脂質15.9g/炭水化物37.1g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.6g/脂質25.9g/炭水化物27.4g
					

献立 ワンポイント 紹介	7/21	海の日のため、お休みです。
	7/22	主菜は牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコクの深いオイスターソースで炒めました。副菜の《白菜のおかか和え》は、新登場です。
	7/23	主菜は国産の天然ぶりを使用した贅沢なフライです。
	7/24	主菜はひじきや玉葱、枝豆、人参などの具材が入った豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。副菜の《人参とコーンのグラッセ》は、新登場です。
	7/25	主菜は新登場メニュー、さわらのみぞれあんです。揚げたさわらに、大根おろしたっぷりのみぞれあんをかけました。いんげんと大豆そぼろの肉味噌風も新登場です。