

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.28~08.01)

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、7/22(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28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)
お弁当コース	鶏天の香味ソース 筍とそぼろの炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーの味噌マヨ和え 野沢菜漬け ごはん(国産)	かれいのレモンタルタルソース 人参としらすの炒め煮 チンゲン菜のバター醤油炒め 玉葱とピーマンのマリネ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 ねぎ焼き 春雨のうま塩炒め さつまいもとレーズンのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	あじの香草焼き いんげんと玉子の炒め物 ナスの中華だれ キャベツのごまマヨ和え もやしの梅風味 ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 小松菜と油揚げの煮物 れんこんの煮物 千切りポテトサラダ 生姜昆布 赤飯(国産)
	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	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: 424 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質10.4g/脂質9.6g/炭水化物71.6g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質13.8g/脂質17.1g/炭水化物67.8g	エネルギー: 527 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質13.2g/脂質18.4g/炭水化物74.8g	エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質18.7g/脂質18.2g/炭水化物63.7g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質11.8g/脂質14.1g/炭水化物73.2g

献立 ワンポイント 紹介	7/28	主菜は鶏の天ぷらに、ねぎの風味豊かな香味ソースをかけました。
	7/29	主菜は衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。
	7/30	主菜は、豚肉と野菜をたらこを加えた調味料で味付けしました。たらこの塩気と旨味が食欲をそそります。
	7/31	主菜はあじの香草焼きです。バジルの風味があじのおいしさを引き立てます。
	8/1	主菜は青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現しました。バラ焼きとは牛肉と野菜を甘辛いたれで炒めた料理のことをいいます。