

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.28~08.01)



※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)
8 マス 御膳 コース	ミックスフライ(タルタルソース付) 肉しゅうまい とうもろこしの香ばし揚げ 大根の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草の玉子とじ キャベツのごまマヨ和え もやしの赤しそ和え	タンドリーチキン ひろうすの煮物 くわいとベーコンの炒め物 玉葱と竹輪のソース炒め 里芋の青さ風味 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とピーマンのマリネ 福神漬け	さばの蒲焼き風 豚肉とチンゲン菜の中華炒め キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え ポテトと枝豆の明太マヨ和え れんこんのごま炒め 小松菜と舞茸の煮びたし わかめと葱のナムル 葉大根のおかか和え	ハンバーグトマトソース 白はんぺんフライ ゴーヤの味噌炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野菜炒め いんげんとしらすの炒め煮 人参サラダ 千切りたくあん漬け	八宝菜 れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) 浦上そぼろ(長崎県郷土料理) チンゲン菜の錦糸和え 舞茸とピーマンの昆布炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ツナコーンサラダ 金時豆
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
週平均	エネルギー: 574 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質16.7g/脂質36.9g/炭水化物43.5g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質26.1g/脂質25.5g/炭水化物23g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質23.2g/脂質33.7g/炭水化物24.1g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15g/脂質21g/炭水化物40g	エネルギー: 450 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質15.9g/脂質25.6g/炭水化物39.3g

献立 ワンポイント 紹介	7/28	主菜はエビフライ、クリーミーコロッセ、たらフライの盛り合わせです。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。
	7/29	主菜はタンドリーチキンです。カレーのスパイスの香りが食欲をそそります。サブメインはいろいろな具材の食感が楽しめる、ひろうすの煮物です。
	7/30	主菜はさばを油調し、甘辛いたれを絡め、蒲焼き風にしました。副菜のわかめと葱のナムルは、新登場です。
	7/31	主菜はトマトソースのハンバーグです。濃厚なトマトの味がハンバーグに良く合います。
	8/1	主菜はえび、豚肉、野菜などが入った具だくさんの八宝菜です。ご飯にかけて中華丼としても楽しめます。