

# コープの夕食宅配・献立表

( 2025.08.04~08.08 )



※変更の連絡は、7/29(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)

	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)
8 マス 御膳 コース	鶏肉の肉味噌だれ 豆腐とあさりの深川煮 春雨とわかめのツナ和え ブロッコリーのおかか和え 人参の真砂和え ナスのみぞれ和え チンゲン菜とかにかまのおひたし さつま芋の甘煮	さわらの和風あんかけ 豚のチリコンカン風炒め物 野菜の彩りしんじょう煮 玉葱といんげんの炒め物 小松菜としらすのおひたし 糸こんにゃくと野菜の炒め物 細切りごぼうサラダ 大根漬け	牛肉のアップルジンジャー炒め まぐろメンチカツ チンゲン菜とひき肉の炒め物 キャベツの煮びたし スクランブルエッグ 竹輪の青さマヨ炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ しそ昆布	ホキの香草焼き 豚肉の中華野菜炒め 牛肉とれんこんの炒め物 ほうれん草のおひたし にらと玉子の炒め物 糸昆布の煮物 カリフラワーとツナのサラダ 黒豆	デミソースチキンカツ すり身天煮 ウインナー ヤングコーンの甘酢炒め 小松菜のごま和え ごぼうの中華炒め 卵の花サラダ 広島菜漬け
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 411 kcal 塩分: 4.1 g 蛋白質24.1g/脂質20.9g/炭水化物31.5g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質23.6g/脂質27.4g/炭水化物30.4g	エネルギー: 548 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質20g/脂質33.1g/炭水化物42.4g	エネルギー: 403 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質23.5g/脂質23.3g/炭水化物24.8g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 4.1 g 蛋白質18.3g/脂質30g/炭水化物41.1g

献立 ワンポイント 紹介	8/4	主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、肉味噌だれをかけました。コクのある肉味噌だれが食欲をそそります。
	8/5	主菜はさわらの和風あんかけです。薄衣で揚げたさわらに、野菜たっぷりの和風あんをかけました。
	8/6	主菜の牛肉のアップルジンジャー炒めは、すりおろしりんごと生姜だれがマッチしたフルーティで甘辛の味付けです。
	8/7	主菜はホキの香草焼きです。バジルの風味が爽やかに香ります。
	8/8	主菜はチキンカツにコクのあるデミソースをかけました。チキンカツが2枚入った、食べ応えのある献立です。