

コープの夕食宅配・献立表

(2025.11.03～11.07)



※変更の連絡は、10/28(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。

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



コープの夕食宅配

0120-372-560(月～金:10時～18時30分)

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
8 マス 御膳 コース	文化の日の為、 お休みです。 	鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ささがき金平 いんげんとしらすの炒め煮 里芋の煮物 大根と白菜の柚子風味 高菜漬け	あじのメンチカツ 鶏と野菜の炒め物 ナスの生姜だれ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ほうれん草とえのきのおひたし ひじき煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 桜大根漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース チンゲン菜とあさりの炒め物 キャベツと玉子の中華和え 小松菜の煮びたし つきこんにゃくのたらこ煮 豆のごま和えサラダ しそ昆布	かれいのチリソース 豚肉とピーマンの甘酢炒め 春雨とわかめのツナ和え れんこんの煮物 チンゲン菜の錦糸和え 切干大根煮 ポテトサラダ 茶福豆
		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、かに	アレルギー: 卵、小麦
		エネルギー: 450 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質28.2g/脂質26.2g/炭水化物24.8g	エネルギー: 538 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.9g/脂質34.5g/炭水化物37.8g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質17.8g/脂質27.1g/炭水化物35.7g	エネルギー: 437 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質17.8g/脂質22.6g/炭水化物40.3g
					

献立 ワンポイント 紹介	11/3	文化の日の為、お休みです。
	11/4	主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、刻んだ玉葱を加えた和風醤油ベースのソースをかけました。
	11/5	主菜はあじのメンチカツです。玉葱やキャベツも入ったジューシーなお魚メンチです。
	11/6	主菜は豚肉とごぼうの中華味噌炒めです。コクのある中華味噌の味付けが食欲をそそります。
	11/7	主菜は油で揚げたかれいに、玉葱入りのチリソースをかけました。程よいピリ辛ソースが食欲をそそります。