

コープの夕食宅配・献立表

(2025.11.03~11.07)

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、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。

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)
おかずコース	文化の日の為、お休みです。	さばの香味ソース 豚肉の高菜炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ もやしの梅風味	メンチカツ お魚厚揚げの煮物 豆腐とソイミートのチリソース 小松菜の玉子とじ マカロニサラダ いんげんのおかか和え	海鮮プルコギ風炒め物 デミソースのミニハンバーグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え 黒豆	ハニーマスタードチキン 黒はんぺんフライ 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布
		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: 416 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質24.4g/脂質25.5g/炭水化物22.3g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14.6g/脂質23.9g/炭水化物33.3g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質17.8g/脂質14.1g/炭水化物35.7g	エネルギー: 378 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質19.2g/脂質19.7g/炭水化物30.4g
386 kcal 3.2 g					

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	主菜はオーブンで焼き上げたさばに、爽やかな酸味とたまねぎの具材感が楽しめる香味ソースをかけました。
	11/5	主菜は玉ねぎをたっぷり配合し、俵型に仕上げた肉厚でジューシーなメンチカツです。豆腐とソイミートのチリソースは、新登場です。
	11/6	主菜は韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘辛の味付けがご飯によく合います。
	11/7	主菜のハニーマスタードチキンはマスタードの酸味とはちみつの甘みが鶏肉と良く合います。