コープの夕食宅配・献立表 |

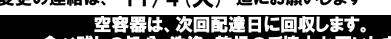
日付・曜日・商品名ラベルをご確認のうえ、お召し上がりください

2025.11.10~11.14)

※変更の連絡は、 11/4(火) 迄にお願いします

コープの夕食宅配

0120-372-560(月~金:10時~18時30分)



	20 1102 1120 1131				
	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
8	豚肉の生姜炒め	たらのレモンマヨソース	牛肉と野菜の中華オイスター炒め	さばの蒲焼き風	デミソースハンバーグ
マ	エビカツ	豚肉のどて煮風	春巻き	肉詰めいなりと野菜の煮物	白はんぺんフライ
ス	ほうれん草とひき肉の和え物	ねぎ焼き	揚げ出し豆腐のみぞれあん	マーボー春雨	じゃが芋のもろみソースがけ
御 膳	卯の花	キャベツの洋風煮	カリフラワーの柚子胡椒和え	ブロッコリーのごま和え	れんこん金平
	玉葱といんげんの炒め物	しろ菜とツナの中華和え	竹輪の青さマヨ炒め	人参しりしり	ほうれん草となめこのおひたし
구	ポテトのオーロラソース和え	スクランブルエッグ	小松菜としらすのおひたし	チンゲン菜と昆布の煮物	もやしとコーンの炒め物
- -	もやしとピーマンのさっぱり和え	白菜と蒲鉾のぽん酢和え	人参と蒸し鶏のサラダ	かぼちゃサラダ	ごぼうのごま酢和え
	葉大根のおかか和え	広島菜漬け	黒豆	きゅうり漬け	大根漬け
*B 37.45	アレルゲン:卵、乳、小麦、えび	 アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン:卵、小麦、えび	アレルゲン:卵、乳、小麦	 アレルゲン:卵、乳、小麦
週平均					
469 kcal	エネルギー: 471 kcal	エネルギー: 427 kcal	エネルギー: 504 kcal	エネルギー: 506 kcal	エネルギー: 435 kcal
2.8 g	塩分: 2.8 g	塩分: 3.2 g	塩分: 3.0 g	塩分: 2.3 g	塩分: 2.9 g
	蛋白質19.8g/脂質27.6g/炭水化物35.6g	蛋白質25.8g/脂質20.9g/炭水化物33.9g	蛋白質16.4g/脂質34.1g/炭水化物33.4g	蛋白質21.5g/脂質31.9g/炭水化物33.3g	蛋白質16.5g/脂質19.9g/炭水化物47.4g

	11/10	主菜は豚肉の生姜炒めです。生姜の風味が食欲をそそります。
献立	11/11	主菜はすけそうたらに、さわやかなレモン風味豊かなタルタルソースをかけました。豚肉のどて煮風、白菜と蒲鉾のぽん酢和えは新登場です。
ワンポイント	11/12	主菜は、牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコクの深いオイスターソースで炒めました。
紹介	11/13	主菜はさばを蒲焼き風にしました。甘辛い味付けがご飯に良く合います。チンゲン菜と昆布の煮物は、新登場です。
	11/14	主菜は柔らかい食感のハンバーグにデミソースをかけました。