

# コープの夕食宅配・献立表 (2024.5.6~5.10)








※変更の連絡は、**4/30(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)



	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
お弁当コース	振替休日の為、お休みです。	さばのカレー焼き れんこん金平 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 広島菜漬け ごはん(国産)	牛肉とエリンギの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 里芋の煮物 玉葱とコーンのサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	かれいの和風あんかけ くわいとベーコンの炒め物 キャベツの煮びたし 紅あずまのサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 ウインナーと野菜のケチャップ炒め ナスのみぞれ和え 菜の花の辛子和え もやしの梅風味 山菜ごはん(国産)
		アレルギー: 小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
週平均		エネルギー: 516 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質16.4g/脂質19.1g/炭水化物67.4g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.3g/脂質11.6g/炭水化物78.3g	エネルギー: 527 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質15.9g/脂質17.2g/炭水化物75g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.8g/脂質14.9g/炭水化物67.2g
					

献立 ワンポイント 紹介	5/6	振替休日の為、お休みです。
	5/7	主菜は脂ののったさばをカレー味に焼成しました。ジューシーなさばとカレーのスパイスが良く合う献立です。
	5/8	主菜は牛肉、エリンギ、玉葱、ごぼう、平春雨をオイスターソース、醤油などで味付けした炒め物です。
	5/9	主菜はかれいを油で揚げ、野菜と合わせた和風あんをかけました。
	5/10	主菜は、豚肉と野菜をたらこを加えた調味料で味付けしました。たらこの塩気と旨味が食欲をそそります。