

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)
おかずコース		さばのカレー焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) 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	牛肉とエリンギの炒め物 はものしんじょう煮 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	かれいの和風あんかけ 豚肉の高菜炒め 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	豚肉と野菜のたらこ風味 じゃがバター風コロツケ 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
週平均	振替休日の為、お休みです。	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
382 kcal 2.6 g		エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.3g/脂質22.1g/炭水化物23.1g	エネルギー: 345 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質13.4g/脂質17.8g/炭水化物32.4g	エネルギー: 418 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質18.7g/脂質24.4g/炭水化物31.5g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.9g/脂質23.4g/炭水化物34.3g

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。サブメインのじゃがバター風コロツケは新登場です。