

# コープの夕食宅配・献立表

(2024.5.27~5.31)



※変更の連絡は、**5/21 (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27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
お弁当コース	サーモンフライ(タルタルソース付) 和風野菜炒め ブロッコリーのごま和え 大根なます 黒豆 ごはん(国産)	鶏肉の肉味噌だれ しろ菜の煮びたし きくらげの煮物 千切りポテトサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	たらのレモンマヨソース スクランブルエッグ チンゲン菜と竹輪の和え物 人参と蒸し鶏のサラダ わかめとしらすの和え物 ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め 平春雨と野菜の炒め物 しゅうまい マカロニサラダ いんげんの昆布和え ごはん(国産)	シーフードカレー ごぼうの中華炒め がんもの煮物 里芋の赤しそマヨ和え 福神漬け もち麦入りごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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、乳、小麦、えび
週平均	エネルギー: 513 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質13.4g/脂質17.9g/炭水化物71.8g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.4g/脂質13.3g/炭水化物67.4g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質20.4g/脂質12.5g/炭水化物68.2g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質15.1g/脂質13.6g/炭水化物71.9g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質11.3g/脂質11.6g/炭水化物70.2g

献立 ワンポイント 紹介	5/27	主菜はサーモンフライです。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。
	5/28	主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、肉味噌だれをかけました。コクのある肉味噌だれが、ご飯にも良く合います。
	5/29	主菜は白身魚のたらに、レモンの爽やかさとマヨネーズのまろやかさを合わせた特製のソースをかけました。
	5/30	主菜はおかずの定番《豚肉の生姜炒め》です。
	5/31	主菜はあさりの旨味たっぷりのカレーに、エビフリッターをのせたシーフードカレーです。野菜も彩りよくトッピングしました。里芋の赤しそマヨ和えは新登場です。