

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)
おかずコース	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉とれんこんの炒め物 和風野菜炒め ブロッコリーのごま和え 大根なます 黒豆	鶏肉の肉味噌だれ 魚肉ソーセージの炒め物 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	たらのレモンマヨソース アスパラ入りクリーミーコロッケ 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	豚肉の生姜炒め お魚厚揚げの煮物 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	シーフードカレー 牛肉と玉葱の塩炒め 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
	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	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: 416 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.6g/脂質24.8g/炭水化物31.2g	エネルギー: 349 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.3g/脂質19.2g/炭水化物25.6g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.3g/脂質20.4g/炭水化物31.5g	エネルギー: 346 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.5g/脂質19g/炭水化物27.3g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質13.5g/脂質23.1g/炭水化物27.5g

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。