## コープの夕食宅配・献立表

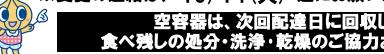
日付・曜日・商品名ラベルをご確認のうえ、お召し上がりください

2025.10.20~10.24)

※変更の連絡は、10/14(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)



THE STATE OF THE S	3C 1/3C 1/3C 1/3C 1/3C 1/3C 1/3C 1/3C 1/		5. 7 6		
	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
お 弁	鶏肉のメキシカン風ソース	クリーミーコロッケ(かに風味)	牛肉のビビンバ風	たらのおかか葱ソース	豚肉の生姜炒め
	きくらげと人参の炒り玉子	チンゲン菜とあさりの炒め物	ねぎ焼き	ピーマンとウインナーの炒め物	ほうれん草と蒲鉾のおひたし
当	しろ菜とツナの中華和え	ポテトのレモン風味炒め	いんげんと玉子の炒め物	油揚げのケチャップ炒め	里芋の煮物
구	大根と白菜の柚子風味	野菜のマリネ	れんこんサラダ	かぼちゃサラダ	卯の花サラダ
_	金時豆	きゅうり漬け	桜大根漬け	玉葱ときゅうりの和え物	もやしの梅風味
ス	ピラフ(国産)	ごはん(国産)	ごはん(国産)	ごはん(国産)	ごはん(国産)
週平均	アレルゲン:卵、乳、小麦	アレルゲン:卵、乳、小麦、かに	アレルゲン:卵、乳、小麦	アレルゲン:卵、乳、小麦	アレルゲン:卵、小麦
500 kcal	エネルギー: 493 kcal	エネルギー: 486 kcal	エネルギー: 526 kcal	エネルギー: 526 kcal	エネルギー: 471 kcal
2.2 g	塩分: 2.9 g	塩分: 1.6 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.1 g	塩分: 1.9 g
	蛋白質18.1g/脂質15.3g/炭水化物70g	蛋白質9.9g/脂質15.6g/炭水化物73.8g	蛋白質12.9g/脂質21g/炭水化物68.7g	蛋白質21g/脂質16.8g/炭水化物69.8g	蛋白質13.9g/脂質12.6g/炭水化物72.8g

	10/20	主菜の鶏肉のメキシカン風ソースは、新登場です。下味をつけて焼成した鶏肉に、少しスパイシーさの効いたメキシカン風ソースをかけました。
献立	10/21	主菜はかに風味のクリーミーコロッケです。とろっとクリーミーで人気の洋食メニューです。
ワンポイント	10/22	主菜は韓国の定番料理を再現した、牛肉のビビンバ風です。ビビンバとは、味付けした牛肉や野菜をご飯と混ぜて食べる料理です。
紹介	10/23	主菜は下味をつけて焼成した「たら」に、おかか、葱などを加えた特製の和風ソースをかけました。
	10/24	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。