コープの夕食宅配・献立表

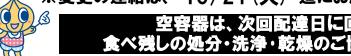
日付・曜日・商品名ラベルをご確認のうえ、お召し上がりください

2025.10.27~10.31)

※変更の連絡は、10/21(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)



	人・ハスクロンスにノ」 ルル	・サードのアイン 「四川ノ」 60 万美マ・しょ	576		
	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
お	銀ひらすの白味噌だれ	鶏のから揚げ	あじの青しそ風味焼き	豚肉の照りたま炒め	サーモンフライ(ソース付)
か	ピーマンの肉詰めフライ	魚肉ソーセージの炒め物	絹ごし揚げ煮(お好み風)	海鮮しゅうまい	牛肉入りチャプチェ風炒め
कु	チンゲン菜としめじの煮びたし	筍とそぼろの炒め物	いんげんとベーコンの炒め物	つきこんにゃくのたらこ煮	ほうれん草と油揚げのおひたし
구	くわいのおかか和え	ブロッコリーのごま和え	キャベツと豚肉のぽん酢和え	ナスのミートソース和え	竹輪と野菜のピリ辛炒め
	もやしと根菜のサラダ	甘栗とさつま芋のサラダ	カリフラワーと玉子のサラダ	小松菜としらすのおひたし	赤いんげん豆のマリネ
ス	うぐいす豆	しば漬け	大根と人参のナムル	白菜と梅の和え物	生姜昆布
週平均	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、小麦、えび、かに	アレルゲン:卵、乳、小麦
365 kcal	エネルギー: 332 kcal	<u> </u> エネルギー: 422 kcal	エネルギー: 317 kcal	エネルギー: 397 kcal	<u> </u>
2.6 g	L 塩分: 1.8 g	塩分: 4.22 kcar 塩分: 3.4 g	塩分: 2.4 g	塩分: 2.7 g	塩分: 2.7 g
2.0 9	•		_		蛋白質14.6g/脂質19.4g/炭水化物31.5g

	10/27	主菜の《銀ひらすの白味噌だれ》は新登場です。淡泊な味わいの銀ひらすに、上品な味わいの白味噌だれをかけました。
		主菜は鶏のから揚げです。下味がしっかりとついているので、そのままで美味しく召し上がれます。
ワンポイント	10/29	主菜はあじの青しそ風味焼きです。青しそのさわやかな香りが食欲をそそります。
紹介	10/30	主菜は、豚肉とふんわりとした玉子を甘めの照りだれで炒めました。ごはんが進むメニューです。副菜の《ナスのミートソース和え》は、新登場です。
	10/31	主菜はサーモンフライです。添付のソースをかけてお召し上がりください。