## コープの夕食宅配・献立表

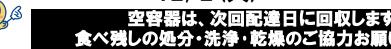
日付・曜日・商品名ラベルをご確認のうえ、お召し上がりください

2025.12.08~12.12 )

※変更の連絡は、 12/2 (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)



M					
	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
お	かれいのオニオンソース	くわい入りつくねの和風きのこあん	サーモンフライ(タルタルソース付)	鶏肉の柚子胡椒焼き	銀ひらすの煮付け
か	牛肉とじゃが芋のバーベキュー炒め	絹ごし揚げ煮(お好み風)	豚肉とザーサイの炒め物	かぼちゃコロッケ	鶏のねぎ塩炒め
<b>ਰ</b> "	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	あさりと玉子の炒め物	さつま揚げと小松菜の煮物	油揚げの味噌炒め	れんこん金平
구	糸こんにゃくのたらこ炒め	ブロッコリーのおかか和え	ひじき煮	いんげんと玉子の炒め物	ほうれん草の玉子とじ
-	人参とレーズンのマリネ	紅あずまのサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	イタリアン野菜のごまマヨ和え	玉葱とチーズのマスタードサラダ
ス	広島菜漬け	大根の赤しそ和え	もやしの梅風味	生姜昆布	黒豆
週平均	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	アレルゲン:卵、乳、小麦	アレルゲン:卵、乳、小麦
365 kca	エネルギー: 337 kcal	エネルギー: 325 kcal	エネルギー: 405 kcal	エネルギー: 445 kcal	エネルギー: 312 kcal
2.5 g	塩分: 2.2 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.6 g	塩分: 2.9 g	塩分: 2.4 g
	蛋白質12.5g/脂質20.5g/炭水化物25g	蛋白質17.2g/脂質15.2g/炭水化物29.2g	蛋白質16.7g/脂質25.1g/炭水化物27.2g	蛋白質20.6g/脂質27.3g/炭水化物29.6g	蛋白質23g/脂質15.1g/炭水化物21.3g

	12	/8 主菜は薄い衣をつけて揚げたかれいに、玉葱たっぷりのソースをかけました。
献立	12	/9 主菜は、くわいのシャキシャキとした食感が楽しめるつくねに、優しい味付けのきのこあんをかけました。
ワンポイン	<b>/</b> 12/	/10 主菜はサーモンフライです。相性の良い、タルタルソースをかけてお召し上がりください。サブメインの豚肉とザーサイの炒め物は、新登場です。
紹介	12/	/11 主菜は柚子胡椒のピリリとした辛味や風味が味わえる、鶏肉の柚子胡椒焼きです。
	12/	/12 主菜はクセのない上品な身質の銀ひらすを、ふっくらと甘辛く煮付けました。ごはんが進むおかずです。