コープの夕食宅配

エフコープ

2022年12月12日（月）～ 12月16日（金）

12月25日はクリスマスです。
クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝う祭りです。
前日の24日はクリスマスイブと呼ばれ、クリスマスイブの夜にはサンタクロースが良い子のもとへプレゼントを持って訪れるとされている。グリーンランド国際サンタクロース協会が認定する公認サンタクロースは現在世界に約120人存在し、毎年7月にはデンマークのコペンハーゲンで世界サンタクロース会議が開かれ世界各国のサンタクロースとのふれあいやサンタクロースパレードなどが行われ、まわりのみなさんも楽しむことが出来るイベントとなっている。公認サンタクロースは、自宅からサンタクロースの衣装で参加することが義務付けられている。

12 月 12 日（月）おかずコース

アレルゲン　・卵・乳・小麦
カロリー　368 Kcal　塩分　3.2 グラム

鶏肉のハーブ焼き
バターコーン
大根のあんかけ
ツナビーフン
キャベツのさっと煮
くわいの梅和え

大根のあんかけは、だしのきいたほっとする味わいです。

12 月 13 日（火）おかずコース

アレルゲン　・卵・乳・小麦・えび
カロリー　373 Kcal　塩分　2.5 グラム

カレイのみそだれ
キャロットマリネ
豚肉の柚子胡椒炒め
ひじき入りだし巻
なすと干えびの煮物
ほうれん草のお浸し

カレイのみそだれは、ご飯のすすむ味です。

12 月 14 日（水）おかずコース

アレルゲン　・卵・乳・小麦
カロリー　365 Kcal　塩分　4.0 グラム

黒酢肉団子
カリフラワーのコンソメ煮
じゃがいものじゃこ煮
キャベツとベーコンのピリ辛炒め
ごぼうのごまサラダ
めかぶおくら

めかぶおくらは箸休めにぴったりです。

12 月 15 日（木）おかずコース

アレルゲン　・卵・小麦
カロリー　328 Kcal　塩分　2.2 グラム

鯖の塩焼き
いんげんのくるみ風味
厚揚げのえのきあんかけ
小松菜の煮浸し
茎わかめと山菜の中華炒め
もやしのマヨマスタード和え

鯖の塩焼きは、添えの大根おろしと一緒にお召し上がりください。

12 月 16 日（金）おかずコース

アレルゲン　・卵・乳・小麦
カロリー　348 Kcal　塩分　2.1 グラム

牛肉ときのこの炒め物
ブロッコリーのシーザーサラダ
白身魚フライ
里芋と人参の煮物
青梗菜と玉子の洋風炒め
糸こんのたらこ風味

牛肉ときのこの炒め物は、食欲をそそる味わいです。

コープの夕食宅配

エフコープ

2022年12月12日（月）～ 12月16日（金）

（ご注意）
○　お受け取り後は必ず冷蔵庫で保管して、22時までにお召し上がりください。
○　フタを取って、ラップはせずに電子レンジで温めてください。1分半が目安ですが、ワット数やメーカーによって温め時間が異なります。ご家庭のレンジで調整してお召し上がりください。
○　サラダ、酢の物など温める必要のないものはカップに入っていますので、取り出してから加熱してください。
○　空容器は簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないで下さい。

※写真はイメージです。実物と多少異なることがあります。また、メニュー内容が急に変更になる場合もありますので、ご了承下さい。
※国産米を使用しています。

12 月 12 日（月）お弁当コース

アレルゲン　・卵・乳・小麦
カロリー　480 Kcal　塩分　3.8 グラム

ケチャップライス
バターコーン
鶏肉のハーブ焼き
大根のあんかけ
キャベツのさっと煮
くわいの梅和え

大根のあんかけは、だしのきいたほっとする味わいです。

12 月 13 日（火）お弁当コース

アレルゲン　・卵・乳・小麦・えび
カロリー　478 Kcal　塩分　1.8 グラム

ごはん
キャロットマリネ
カレイのみそだれ
豚肉の柚子胡椒炒め
なすと干えびの煮物
ほうれん草のお浸し

カレイのみそだれは、ご飯のすすむ味です。

12 月 14 日（水）お弁当コース

アレルゲン　・卵・乳・小麦
カロリー　477 Kcal　塩分　3.0 グラム

ごはん
カリフラワーのコンソメ煮
黒酢肉団子
じゃがいものじゃこ煮
ごぼうのごまサラダ
めかぶおくら

めかぶおくらは箸休めにぴったりです。

12 月 15 日（木）お弁当コース

アレルゲン　・卵・小麦
カロリー　455 Kcal　塩分　1.6 グラム

おかか醤油ごはん
いんげんのくるみ風味
鯖の塩焼き
厚揚げのえのきあんかけ
茎わかめと山菜の中華炒め
もやしのマヨマスタード和え

鯖の塩焼きは、添えの大根おろしと一緒にお召し上がりください。

12 月 16 日（金）お弁当コース

アレルゲン　・卵・乳・小麦
カロリー　438 Kcal　塩分　1.3 グラム

ごはん
ブロッコリーのシーザーサラダ
牛肉ときのこの炒め物
白身魚フライ
青梗菜と玉子の洋風炒め
糸こんのたらこ風味

牛肉ときのこの炒め物は、食欲をそそる味わいです。

コープの夕食宅配　献立表・アンケート（522号）

【アンケートについて】 メニュー改善に向け、評価欄○、△、×でご評価いただき、
配達担当者にご提出お願いします。（ ○おいしい　△普通　×おいしくない ）

■数量変更・コース変更について
■利用再開・休止、入院などの特別な事情の場合
その他お届けや商品についてのお問い合わせは

➡ナビダイヤル　:0570-013-570　（月～金 9～18時）
➡フリーダイヤル:0120-41-0120　（月～金 9～18時）

◆変更のご連絡は前週の火曜日まで

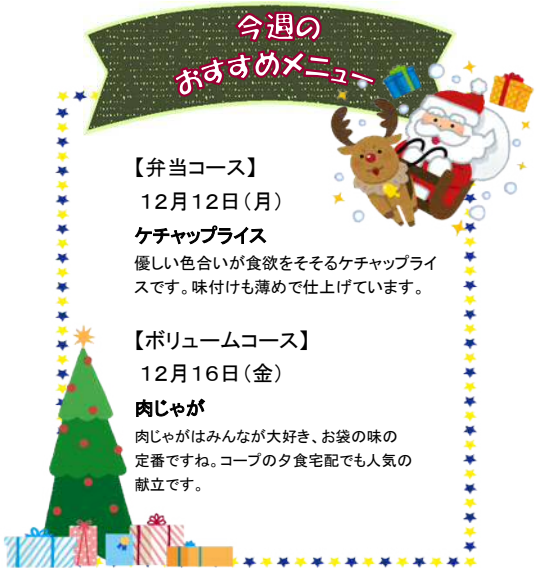
日にち	おかずコース 献立	評価	弁当コース 献立	評価	こだわりおかずコース 献立	評価	ボリュームおかずコース 献立	評価
12/12（月）	**鶏肉のハーブ焼き**		ケチャップライス		**さわらのわさびマヨ焼き**		**酢豚**	
	バターコーン		バターコーン		バターコーン		バターコーン	
	大根のあんかけ		**鶏肉のハーブ焼き**		大根のあんかけ		**鶏肉のハーブ焼き**	
	ツナビーフン		大根のあんかけ		ツナビーフン		大根のあんかけ	
	キャベツのさっと煮		キャベツのさっと煮		キャベツのさっと煮		キャベツのさっと煮	
	くわいの梅和え		くわいの梅和え		くわいの梅和え		くわいの梅和え	
	＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦	
	熱368.0kcal た21.0g 脂18.5g 炭27g カ49mg 塩3.2g		熱480.0kcal た17.5g 脂13.8g 炭67g カ35mg 塩3.8g		熱489.0kcal た21.7g 脂25.1g 炭40g カ47mg 塩3.6g		熱412.0kcal た21.1g 脂21.3g 炭33g カ49mg 塩3.5g	
12/13（火）	**カレイのみそだれ**		ごはん		**和風あんかけハンバーグ**		**焼き鳥**	
	キャロットマリネ		キャロットマリネ		キャロットマリネ		キャロットマリネ	
	豚肉の柚子胡椒炒め		**カレイのみそだれ**		豚肉の柚子胡椒炒め		**カレイのみそだれ**	
	ひじき入りだし巻		豚肉の柚子胡椒炒め		ひじき入りだし巻		豚肉の柚子胡椒炒め	
	なすと干えびの煮物		なすと干えびの煮物		なすと干えびの煮物		なすと干えびの煮物	
	ほうれん草のお浸し		ほうれん草のお浸し		ほうれん草のお浸し		ほうれん草のお浸し	
	＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦・えび		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦・えび		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦・えび		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦・えび	
	熱373.0kcal た22.4g 脂15.8g 炭24g カ92mg 塩2.5g		熱478.0kcal た17.7g 脂11.2g 炭66g カ61mg 塩1.8g		熱379.0kcal た21.6g 脂18.1g 炭23g カ131mg 塩3.7g		熱485.0kcal た30.9g 脂23.5g 炭27g カ81mg 塩3.9g	
12/14（水）	**黒酢肉団子**		ごはん		**さばの味噌ピー焼き**		**豚キムチ**	
	カリフラワーのコンソメ煮		カリフラワーのコンソメ煮		カリフラワーのコンソメ煮		カリフラワーのコンソメ煮	
	じゃがいものじゃこ煮		**黒酢肉団子**		じゃがいものじゃこ煮		**黒酢肉団子**	
	キャベツとベーコンのピリ辛炒め		じゃがいものじゃこ煮		キャベツとベーコンのピリ辛炒め		じゃがいものじゃこ煮	
	ごぼうのごまサラダ		ごぼうのごまサラダ		ごぼうのごまサラダ		ごぼうのごまサラダ	
	めかぶおくら		めかぶおくら		めかぶおくら		めかぶおくら	
	＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦		＜アレルギー表示＞卵・乳・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦	
	熱365.0kcal た12.9g 脂12.9g 炭51g カ74mg 塩4.0g		熱477.0cal た12.7g 脂9.2g 炭85g カ51mg 塩3.0g		熱420.0kcal た16.7g 脂20.4g 炭40g カ53mg 塩4.1g		熱531.0kcal た19.4g 脂30.7g 炭44g カ93mg 塩4.3g	
12/15（木）	**さばの塩焼き**		おかか醤油ごはん		**豚ロースのトマトソースがけ**		**鶏肉のごまごま唐揚げ**	
	いんげんのくるみ風味		いんげんのくるみ風味		いんげんのくるみ風味		いんげんのくるみ風味	
	厚揚げのえのきあんかけ		**さばの塩焼き**		厚揚げのえのきあんかけ		**さばの塩焼き**	
	小松菜の煮浸し		厚揚げのえのきあんかけ		小松菜の煮浸し		厚揚げのえのきあんかけ	
	茎わかめと山菜の中華炒め		茎わかめと山菜の中華炒め		茎わかめと山菜の中華炒め		茎わかめと山菜の中華炒め	
	もやしのマヨマスタード和え		もやしのマヨマスタード和え		もやしのマヨマスタード和え		もやしのマヨマスタード和え	
	＜アレルギー表示＞ 卵・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・小麦	
	熱328.0kcal た15.6g 脂23.2g 炭13g カ103mg 塩2.2g		熱455.0kcal た14.6g 脂17.6g 炭57g カ47mg 塩1.6g		熱376.0kcal た18.7g 脂21.6g 炭26g カ116mg 塩2.5g		熱599.0kcal た27.9g 脂40.7g 炭27g カ79mg 塩2.4g	
12/16（金）	**牛肉ときのこの炒め物**		ごはん		**鶏肉の照り焼き　具沢山タルタルソースがけ**		**肉じゃが**	
	ブロッコリーのシーザーサラダ		ブロッコリーのシーザーサラダ		ブロッコリーのシーザーサラダ		ブロッコリーのシーザーサラダ	
	白身魚フライ		**牛肉ときのこの炒め物**		白身魚フライ		**牛肉ときのこの炒め物**	
	里芋と人参の煮物		白身魚フライ		里芋と人参の煮物		白身魚フライ	
	青梗菜と玉子の洋風炒め		青梗菜と玉子の洋風炒め		青梗菜と玉子の洋風炒め		青梗菜と玉子の洋風炒め	
	糸こんのたらこ風味		糸こんのたらこ風味		糸こんのたらこ風味		糸こんのたらこ風味	
	＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦		＜アレルギー表示＞卵・乳・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦	
	熱348.0kcal た17.3g 脂19.8g 炭25g カ88mg 塩2.1g		熱438.0kcal た15.1g 脂14.7g 炭59g カ73mg 塩1.3g		熱486.0kcal た23.6g 脂32.4g 炭22g カ89mg 塩2.8g		熱500.0kcal た24.0g 脂31.6g 炭29g カ92mg 塩3.2g	

■■ 献立について ■■

① エネルギー・塩分は食品成分表に基づいて算出しています。食材・調理状況によって差異が生じる場合があり ますので、目安としてお考えください。
② 食材調達の都合上、急きょ献立を変更させていただくことがあります。
③ ご飯は100%国産米です。ごはんの量：約140g
④ 魚は基本骨取り魚を使用していますが、小骨が残っていることがありますのでご注意ください。

■■ お願い ■■

① お受け取り後は必ず冷蔵庫で保管して、配達当日の22時までにお召し上がりください。
② 空容器は簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないでください。



【弁当コース】
12月12日（月）
ケチャップライス
優しい色合いが食欲をそそるケチャップライスです。味付けも薄めで仕上げています。

【ボリュームコース】
12月16日（金）
肉じゃが
肉じゃがはみんなが大好き、お袋の味の定番ですね。コープの夕食宅配でも人気の献立です。

「冷凍おかず2食セット」（火曜日までのご連絡で翌週金曜日からお届け）

お届け日	献立	アレルギー・カロリー・塩分
12/16（金）	さばの味噌煮・ハンバーグ彩り野菜ソース・かぼちゃとオクラの煮物・ツナと白菜の炒め煮・ひじきの煮物・チャプチェ	アレルギー卵・乳・小麦 カロリー：316kcal 塩分 :2.7g
	鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ・さつまいものグラタン・高野豆腐の田楽・カリフラワーのマスタード和え・ひじきの煮物	アレルギー 卵・乳・小麦 カロリー：388kcal 塩分：2.8g

1,140円（税込1,230円）

栄養表示の見方

熱　熱量
た　タンパク質
脂　脂質
炭　炭水化物
カ　カルシウム
塩　塩分

今週の献立についておいしかった献立、改善してほしい点などお聞かせください。

※アンケートにお寄せいただいた声は、今後各種媒体に掲載させていただくことがあります。

（　　）コース