

コープの夕食宅配・献立表

(2025.03.31~04.04)



※変更の連絡は、3/25(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)



お弁当コース	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)
	マスの金山寺味噌焼き いんげんとしらすの炒め煮 しんじょうの煮物 かぼちゃサラダ 葉大根のぼん酢和え 赤飯(国産)	牛すき煮 もち麩の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 豆サラダ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	天ぷら(天つゆ付) 人参の真砂和え 菜の花と油揚げのおひたし 魚肉ソーセージのサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	タンドリーチキン ほうれん草としめじのおひたし れんこん金平 イタリアン野菜のごま和え 福神漬け ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ スクランブルエッグ チンゲン菜とあさりの炒め物 野菜のピクルス 大根の赤しそ和え ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
480 kcal 1.8 g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質22.3g/脂質13.2g/炭水化物69.1g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 1.1 g 蛋白質14.7g/脂質14.1g/炭水化物70.8g	エネルギー: 511 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質12.6g/脂質19.4g/炭水化物69.4g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質14.7g/脂質12.5g/炭水化物66.2g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13g/脂質14.6g/炭水化物71.8g

献立 ワンポイント 紹介	3/31	主菜はマスの金山寺味噌焼きです。コクのある金山寺味噌の風味が食欲をそそります。
	4/1	主菜は牛すき煮です。野菜、牛肉を盛り合わせました。
	4/2	主菜はエビ天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。
	4/3	主菜はインド料理のタンドリーチキンを再現しました。
	4/4	主菜はひじきや玉葱、枝豆、人参などの具材が入った豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。