

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)

	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)
8 マス 御膳 コース	根菜入りつくねハンバーグ エビと野菜の炒め物 ナスとそぼろの味噌炒め 糸昆布の煮物 ほうれん草の玉子とじ 糸こんにゃくのたらこ炒め 大根サラダ きゅうり漬け	かれいの甘酢あんかけ 牛肉と野菜の炒め物 春雨のうま塩炒め 小松菜とツナの煮物 キャベツの煮びたし 玉葱とアスパラの炒め物 マカロニサラダ さつま芋の甘煮	牛肉のビビンバ風 真鯛入りつみれの煮物 ねぎ焼き きくらげの煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 スクランブルエッグ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え ミニ大福	さばのみぞれあん 鶏のから揚げ 根菜のチリマヨネーズ 小松菜ともやしのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 竹輪と玉葱の煮物 いんげんのごま和え 黒豆	味噌チキンカツ 野菜の彩りしんじょう煮 キャベツとあさりの炒め物 人参とひき肉の炒め物 菜の花と油揚げのおひたし ごぼうの中華炒め カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
470 kcal 3.3 g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質21.7g/脂質25.4g/炭水化物27.8g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.7g/脂質28.4g/炭水化物33.3g	エネルギー: 416 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.6g/脂質24.8g/炭水化物30.6g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質25g/脂質32.8g/炭水化物29g	エネルギー: 543 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質20.6g/脂質31.8g/炭水化物43.7g
					

献立 ワンポイント 紹介	3/31	主菜はごぼうやれんこんの食感が楽しめるつくねハンバーグです。つくねの上には相性の良い、甘辛のたれをかけました。
	4/1	主菜は、かれいを油で揚げ、程よい酸味の甘酢あんをかけました。
	4/2	主菜の牛肉のビビンバ風は韓国の定番料理を再現しました。お肉と野菜がたっぷり食べられます。全体をよく混ぜてお召し上がりください。
	4/3	主菜は新登場メニュー、さばのみぞれあんです。ジューシーなさばに大根おろしたっぷりのあんをかけました。ご飯がすすみます。
4/4	主菜は味噌チキンカツです。八丁味噌を使用した甘目の味噌だれが、食欲をそそります。チキンカツが2枚入り、食べ応えもあります。	