

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)
おかずコース	マスの金山寺味噌焼き 鶏とごぼうの炒め物 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	牛すき煮 お魚厚揚げの煮物 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	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜の青しそ風味 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	タンドリーチキン エビのマヨソース 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	豆腐ハンバーグ ハムカツ 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
	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: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質23.6g/脂質17.6g/炭水化物24.3g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.3g/脂質21.6g/炭水化物27.2g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.2g/脂質28.1g/炭水化物28.2g	エネルギー: 394 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.8g/脂質26.2g/炭水化物22.1g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14.4g/脂質22.3g/炭水化物31.8g

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、れんこん天、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。