

コープの夕食宅配・献立表

(2025.04.07~04.11)



※変更の連絡は、**4/1(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)



	4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)
お弁当コース	マーボー豆腐 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	さばの塩焼き 人参とひき肉の炒め物 小松菜と舞茸のおひたし 枝豆とツナのサラダ 生姜昆布 筍ごはん(国産)	照り焼きハンバーグ ピーマンとしらすの煮物 ポテトのオーロラソース和え きゅうりとわかめの酢の物 黒豆 ごはん(国産)	さわらの和風あんかけ つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え ミニ大福 ごはん(国産)	味噌ヒレカツ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 がんもの煮物 ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け ごはん(国産)
	アレルゲン: 卵、乳、小麦、かに	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	アレルゲン: 卵、小麦
週平均	エネルギー: 524 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.1g/脂質16.8g/炭水化物77.7g	エネルギー: 544 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質20g/脂質26.7g/炭水化物59.1g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15g/脂質9.1g/炭水化物80.3g	エネルギー: 523 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質19.3g/脂質16.8g/炭水化物71.2g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質13.2g/脂質14.8g/炭水化物71g

献立 ワンポイント 紹介	4/7	主菜はマーボー豆腐です。辛味を抑え、幅広い年齢層の方に好まれる味になっています。
	4/8	主菜は脂ののったさばをシンプルに塩焼きにしました。
	4/9	主菜はジューシーなハンバーグに照り焼きソースをかけました。
	4/10	主菜は薄衣で揚げたさわらに、野菜たっぷりの和風あんをかけました。
	4/11	主菜は人気メニューの味噌ヒレカツです。コクのある味噌だれが食欲をそそります。