

コープの夕食宅配・献立表

(2024.04.07~04.11)



※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)
8 マス御膳 コース	マスの金山寺味噌焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ささがき金平 ほうれん草のごま和え 平春雨と野菜の炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ うぐいす豆	鶏肉の柚子胡椒焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) 高野豆腐の煮物 野菜炒め にらと玉子の炒め物 チンゲン菜と竹輪の和え物 れんこんサラダ 白菜の青さและ	あじのメンチカツ 鶏とアスパラのバター醤油炒め とうもろこしの香ばし揚げ 小松菜とウインナーの炒め物 肉味噌キャベツ くわいのかつお風味 枝豆とツナのサラダ 千切りたくあん漬	豚焼肉 たこ団子揚げ 油揚げの玉子とじ ほうれん草となめこのおひたし 筍とそぼろの炒め物 ナスの生姜だれ 大学芋 野沢菜昆布	シーフードカレー かぼちゃコロツケ れんこんの中華炒め煮 つきこんにゃくの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 キャベツの洋風煮 人参サラダ 高菜漬
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
465 kcal 3.3 g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質28.2g/脂質23.3g/炭水化物33.4g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質25.3g/脂質25g/炭水化物26g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.2g/脂質26.6g/炭水化物35.3g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質23.2g/脂質28.6g/炭水化物36.7g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質12.6g/脂質23g/炭水化物54g

献立 ワンポイント 紹介	4/7	主菜はマスの金山寺味噌焼きです。金山寺味噌のコクのある味付けがご飯に良く合います。
	4/8	主菜は、鶏肉に風味豊かな柚子胡椒を絡めて焼き上げました。
	4/9	主菜はあじのメンチカツです。玉葱やキャベツが入ったジューシーなお魚メンチです。味がついているので何もかけずに、そのままお召し上がりください。
	4/10	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。
	4/11	主菜はあさりが入った、旨味たっぷりのカレーに、エビフリッターと野菜を盛り付けました。