

# 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)
おかずコース	マーボー豆腐 ほたてクリーミーコロッケ 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	さばの塩焼き 鶏肉の八幡巻き 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	照り焼きハンバーグ すり身天煮 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	さわらの和風あんかけ 肉しゅうまい 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	味噌ヒレカツ エビと玉子の中華炒め 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
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび
週平均	エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.5g/脂質26.7g/炭水化物37.3g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.6g/脂質27.5g/炭水化物24.6g	エネルギー: 320 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.4g/脂質12.2g/炭水化物38.1g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質20g/脂質26.2g/炭水化物29.6g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質16.6g/脂質23.8g/炭水化物30.2g

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。