

コープの夕食宅配・献立表

(2024.04.14～04.18)



※変更の連絡は、**4/8(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)



お弁当コース	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)
	天ぷら(天つゆ付) こんにゃくとメンマの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え 紫キャベツと玉葱のピクルス 白菜の青さและ ごはん(国産)	鶏の生姜焼き 平春雨と野菜の炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 野沢菜漬け ごはん(国産)	銀ひらすの柚子胡椒焼き 小松菜と油揚げの煮物 あさりと玉子の炒め物 大学芋 玉葱ときゅうりの和え物 しそ風味ひじきごはん(国産)	牛肉のビビンバ風 ピーマンとウインナーの炒め物 ナスの中華だれ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 桜大根漬け ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き ポテトのレモン風味炒め ほうれん草としめじのごま和え 大根サラダ(中華風) うぐいす豆 ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、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、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
479 kcal 1.8 g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質9g/脂質13.8g/炭水化物69.2g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質15g/脂質11g/炭水化物69.1g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.9g/脂質11.3g/炭水化物71.5g	エネルギー: 560 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.7g/脂質24.7g/炭水化物66.8g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質17.8g/脂質14.3g/炭水化物67.8g
					

献立 ワンポイント 紹介	4/14	主菜は幅広い世代の方々から人気のある、天ぷらです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。白菜の青さและは新登場です。
	4/15	主菜は鶏の生姜焼きです。爽やかな生姜の風味が広がります。
	4/16	主菜は、あっさりとした味わいの銀ひらすを、柚子胡椒の調味液に漬け込み、オーブンで焼き上げました。
	4/17	主菜は韓国の定番料理を再現した、牛肉のビビンバ風です。
	4/18	主菜は白身魚にパン粉を振りかけて焼成し、バターをのせました。淡泊な味わいの白身魚にパン粉の香ばしさと、バターのコクがよく合います。