

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)



	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)
8 マス 御膳 コース	牛肉とエリンギの炒め物 天ぷら(天つゆ付) マカロニのミートソース和え ほうれん草の玉子とじ ミックス野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え 切干大根のサラダ もやしの赤しそ和え	たらのレモンマヨソース ささみカツ 竹輪とピーマンのねりごま炒め れんこんの煮物 チンゲン菜の煮びたし 卵の花 紅あずまのサラダ きゅうり漬け	豚肉とキャベツの甘味噌炒め ひろうすの煮物 デミソースハンバーグ 人参とひき肉の炒め物 里芋の煮物 小松菜としらすのおひたし かぼちゃサラダ 生姜昆布	あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 ごぼうの中華炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ほうれん草と油揚げのおひたし キャベツとセロリのマリネ 金時豆	鶏肉の香味ソース 魚肉ソーセージと春野菜の炒め物 揚げ出し豆腐の和風あん 白菜と昆布の煮物 小松菜とツナの煮物 もやしとにらの炒め物 ポテトサラダ しば漬け
	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	アレルギー: 卵、小麦
週平均	エネルギー: 455 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質14.9g/脂質28.4g/炭水化物35.1g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質24g/脂質22.8g/炭水化物42.5g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質22.8g/脂質30.4g/炭水化物37.8g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19g/脂質17.7g/炭水化物47.9g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 4.3 g 蛋白質20.7g/脂質30g/炭水化物31.2g
					

献立 ワンポイント 紹介	4/14	主菜は牛肉とエリンギの炒め物です。サブメインの天ぷらは、添付の天つゆをかけてお召し上がりください。
	4/15	主菜は白身魚のたらに、レモンの爽やかさとマヨネーズのまろやかさを合わせた特製のソースをかけました。
	4/16	主菜の豚肉とキャベツの甘味噌炒めは、コクのある甘めの味噌で味付けしました。サブメインはいろいろな具材の食感が楽しめる、ひろうすの煮物です。
	4/17	主菜のあさりのトマトチャウダーは、あさりの旨味がたっぷりと詰まった濃厚なトマトベースのクラムチャウダーです。キャベツとセロリのマリネは新登場です。
	4/18	主菜は鶏の唐揚げと野菜に香味ソースをかけました。生姜のたっぷり入ったソースが唐揚げと相性抜群で、ご飯が進む献立です。