

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)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と玉葱の塩炒め 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 and え	鶏の生姜焼き 白はんぺんフライ 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	銀ひらすの柚子胡椒焼き 豚肉と野菜のさっぱり炒め 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	牛肉のビビンバ風 かに玉風 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	白身魚のパン粉焼き 鶏と野菜の味噌炒め 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
	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 395 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.9g/脂質26g/炭水化物28.6g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.8g/脂質21.1g/炭水化物26.5g	エネルギー: 331 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質22.2g/脂質17.2g/炭水化物21.8g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質15.2g/脂質30.7g/炭水化物22.6g	エネルギー: 378 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質22.4g/脂質20.2g/炭水化物26.8g

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 and えは新登場です。
	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、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。サブメインは新登場です。豚肉と野菜をお酢とだしをきかせてさっぱり味に炒めました。
	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。