

コープの夕食宅配・献立表

(2025.04.21~04.25)



※変更の連絡は、4/15(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21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
	ブルコギ風牛肉の炒め物 いんげんと玉子の炒め物 しんじょうの煮物 ピーマンの昆布和え きゅうり漬け ごはん(国産)	あさりのトマトチャウダー ナスと玉葱のぼん酢和え ミックス野菜のごま和え 切干大根のサラダ 金時豆 ごはん(国産)	豚肉のマーマレード炒め マカロニのミートソース和え れんこんの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)	ホキのオニオンソース ほうれん草としめじのおひたし くわいの甘酢炒め かぼちゃとレーズンのサラダ 大根の赤しそ和え 炊き込みごはん(国産)	ハニーマスタードチキン 油揚げの味噌炒め 小松菜としらすのおひたし きのこのマリネ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
476 kcal 2.2 g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.6g/脂質15.3g/炭水化物70.2g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質11.2g/脂質12.4g/炭水化物81.3g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.4g/脂質13g/炭水化物72.7g	エネルギー: 445 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.1g/脂質10.8g/炭水化物68.8g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質18.8g/脂質14.7g/炭水化物68.3g

献立 ワンポイント 紹介	4/21	主菜は韓国料理のブルコギを再現しました。牛肉、野菜、春雨を醤油ベースのたれで味付けしました。甘辛い味付けが食欲をそそります。
	4/22	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詰まった、濃厚なトマトベースのクラムチャウダーです。
	4/23	主菜は豚肉、玉葱をマーマレードを加えた特製だれで炒め、ほんのりフルーティーな香りで、ご飯がすすむ甘辛味に仕上げました。
	4/24	主菜は淡泊な身質のホキに、刻んだ玉葱をたっぷり加えたソースをかけました。
	4/25	主菜のハニーマスタードチキンはマスタードの酸味とはちみつの甘みが鶏肉と良く合います。