

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)

	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)
8 マス 御膳 コース	赤魚の和風あんかけ 肉しゅうまい キャベツと豚肉のぼん酢和え ピーマンとウインナーの炒め物 つきこんにゃくの炒め物 小松菜ともやしのおひたし 細切りごぼうサラダ うぐいす豆	豚肉の生姜炒め 黒はんぺんフライ 東村山黒焼きそば ブロッコリーのごま和え スクランブルエッグ かぼちゃの煮物 玉葱とピーマンのマリネ 大根漬け	さばの塩焼き 牛肉と野菜の和風マヨ炒め 豆腐チャンプル 竹輪と玉葱の煮物 人参ときくらげの炒め物 くわいの甘酢炒め 菜の花の辛子和え しそ昆布	鶏天のおかか葱ソース すり身天煮 和風野菜炒め 大根の煮物 れんこん金平 しろ菜とツナの中華和え 豆サラダ さつま芋の甘煮	サーモンフライ(タルタルソース付) 鶏とごぼうの炒め物 しんじょうの煮物 いんげんとしらすの炒め煮 里芋の白味噌だれ ほうれん草とえのきのおひたし もやしときゅうりの中華和え 高菜漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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	アレルギー: 卵、小麦
週平均	エネルギー: 518 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質23.4g/脂質29.5g/炭水化物39.8g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.5g/脂質22.3g/炭水化物42.6g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質23.2g/脂質37.7g/炭水化物22.9g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質18g/脂質26.4g/炭水化物41.6g	エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.5g/脂質22.7g/炭水化物30.7g

献立 ワンポイント 紹介	4/21	主菜は赤魚を油で揚げ、相性の良い野菜たっぷり和風あんをかけました。
	4/22	主菜は豚肉の生姜炒めです。生姜の風味が食欲をそそります。副菜に東京都東村山市のご当地グルメ《黒焼きそば》を入れました。
	4/23	主菜は脂ののったさばをシンプルに塩焼きにしました。サブメインの牛肉と野菜の和風マヨ炒めは新登場です。
	4/24	主菜は鶏天におかか、葱を加えた醤油ベースの特製ソースをかけました。
	4/25	主菜はサーモンフライです。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。