

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)
おかずコース	ブルコギ風牛肉の炒め物 たらのフライ 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	あさりのトマトチャウダー つくねの大葉巻き 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	豚肉のマーマレード炒め とうもろこしの香ばし揚げ 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	ホキのオニオンソース すき焼き風コロツケ 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	ハニーマスタードチキン エビと野菜の中華炒め 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
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび
週平均	エネルギー: 362 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13g/脂質24.7g/炭水化物26.3g	エネルギー: 401 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質15.8g/脂質18g/炭水化物43.9g	エネルギー: 317 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.1g/脂質16.5g/炭水化物27g	エネルギー: 315 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.7g/脂質12.7g/炭水化物35.1g	エネルギー: 398 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質26.9g/脂質22.8g/炭水化物21.1g

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、ほんのリ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。