

コープの夕食宅配・献立表

(2025.04.28～05.02)



※変更の連絡は、4/22(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28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)
	銀ひらすのみりん風味焼き 筍とそぼろの炒め物 小松菜とウインナーの炒め物 人参サラダ 黒豆 ごはん(国産)	昭和の日の為、 お休みです。 	あじのメンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーのタルタルサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとしらすの炒め煮 ポテトサラダ 白菜の青さและ 赤飯(国産)	豆腐しんじょう天とかにかま天 スクランブルエッグ ほうれん草とえのきのおひたし 野菜のマリネ しば漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦		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、かに
	470 kcal 1.7 g エネルギー: 479 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質20.3g/脂質14.4g/炭水化物64.9g		エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質13.5g/脂質15.8g/炭水化物71.4g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.8g/脂質11.6g/炭水化物65.4g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質10.6g/脂質16g/炭水化物70.3g
					

献立 ワンポイント 紹介	4/28	主菜はクセがなくあっさりとした味わいの銀ひらすを、みりん風味で焼き上げました。
	4/29	昭和の日の為、お休みです。
	4/30	主菜のあじのメンチカツはキャベツや玉葱が入った、ジューシーなお魚メンチです。
	5/1	主菜は岐阜県の郷土料理の鶏ちゃん焼きを再現しました。味噌の味付けに、少しアクセントで豆板醤を加えました。鶏肉の下に敷いた野菜と一緒に召し上がりください。
	5/2	主菜は豆腐しんじょう天とかにかま天、なす天の盛り合わせです。添付の天つゆをかけて召し上がり下さい。