

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)

	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)
8 マス 御膳 コース	鶏のくわ焼き エビと玉子の中華炒め マーボー豆腐 小松菜としらすのおひたし ささがき金平 野菜のごま和え わかめと竹輪の生姜マヨ和え 大根の赤しそ和え	昭和の日の為、 お休みです。	味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮(お好み風) 根菜のチリマヨネーズ 里芋の青さ風味 ミックス野菜の炒め物 小松菜とかにかまの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 野沢菜漬け	白身魚のマスタードソース 豚肉と野菜のさっぱり炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 れんこんのおかか和え 人参の真砂和え ポテトのレモン風味炒め ピーマンの昆布和え きゅうり漬け	ハッシュドビーフ コーンバターフライ ナスと玉葱のぼん酢和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草のおひたし 卵の花 ブロッコリーとチーズのサラダ 福神漬け
	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび		アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
週平均 478 kcal 3.3 g	エネルギー: 554 kcal 塩分: 4.3 g 蛋白質28.1g/脂質36.1g/炭水化物28.7g		エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質17.4g/脂質22.9g/炭水化物37g	エネルギー: 401 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質24.7g/脂質19.4g/炭水化物31.1g	エネルギー: 532 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質13.8g/脂質33.1g/炭水化物45.2g

献立 ワンポイント 紹介	4/28	主菜は鶏のくわ焼きです。くわ焼きとは肉をたれにつけて焼く料理のことです。
	4/29	昭和の日の為、お休みです。
	4/30	主菜は人気メニューの味噌ヒレカツです。コクのある味噌だれが食欲をそそります。
	5/1	主菜はあっさりとした白身魚に、ほのかな辛みがアクセントのマスタードソースをかけました。豚肉と野菜のさっぱり炒めは新登場のメニューです。
	5/2	主菜は牛肉をデミグラスソースで煮込んだ、ハッシュドビーフです。