

# 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)
おかずコース	銀ひらすのみりん風味焼き 豚肉入り韓国風マヨ和え 筍とそばろの炒め物 小松菜とウインナーの炒め物 人参サラダ 黒豆	昭和の日の為、 お休みです。	あじのメンチカツ 牛肉と野菜の炒め物 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	鶏ちゃん焼き風 春巻き 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 and え	豆腐しんじょう天とかにかま天 鶏のねぎ塩炒め 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
	アレルギー: 卵、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
週平均	エネルギー: 338 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質21.3g/脂質20g/炭水化物18g		エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.6g/脂質22.2g/炭水化物27.5g	エネルギー: 373 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.2g/脂質23.1g/炭水化物24.6g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15g/脂質30.5g/炭水化物32.1g

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、野菜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。