

コープの夕食宅配・献立表

(2025.05.12～05.16)



※変更の連絡は、**5/6(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)



	5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)
8 マス 御膳 コース	豚肉のマーマレード炒め 天ぶら(天つゆ付) 小松菜とウインナーの炒め物 ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え 根菜のうま塩炒め 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え きゅうり漬け	ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 菜の花と油揚げのおひたし ささがき金平 いんげんとベーコンの炒め物 玉葱入りコールスローサラダ 黒豆	豆腐ハンバーグ イカと生姜のカツ キャベツとにらの味噌炒め れんこんのごま炒め 小松菜とツナの煮物 つきこんにゃくの炒め物 野菜のマリネ 桜大根漬け	さばのみぞれあん 豚肉のケチャップ炒め 厚揚げの煮物 舞茸とピーマンの昆布炒め もやしとコーンの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え マカロニサラダ わかめとしらすの和え物	タンドリーチキン はものしんじょう煮 春雨と根菜のごまスープ煮 くわいの甘酢炒め 人参の真砂和え 里芋の青さ風味 かぼちゃサラダ 福神漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 484 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質21.9g/脂質30.6g/炭水化物30.4g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質28.4g/脂質23.6g/炭水化物24.9g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質16.4g/脂質26.2g/炭水化物40.8g	エネルギー: 463 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質24.2g/脂質32.7g/炭水化物20.3g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質24.4g/脂質31.8g/炭水化物28.2g

献立 ワンポイント 紹介	5/12	主菜は豚肉、玉葱をマーマレードを加えた甘辛だれで炒めました。サブメインは人気のエビ天、野菜かき揚げの盛り合わせです。
	5/13	主菜はホキの青しそ風味焼きです。青しその爽やかな味付けが、暑くなってきた季節にぴったりの献立です。
	5/14	主菜はひじきや枝豆、人参などが入った具だくさんの豆腐ハンバーグです。サブメインのイカと生姜のカツは新登場です。
	5/15	主菜はさばのみぞれあんです。ジューシーなさばに大根おろしたつぶりのあんをかけました。ご飯がすすみます。
	5/16	主菜はインドの定番料理を再現した、タンドリーチキンです。カレーのスパイスの香りが食欲をそそります。