

コープの夕食宅配・献立表

(2024.4.22～4.26)



※変更の連絡は、**4/16(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22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
お弁当コース	ブルコギ風牛肉の炒め物 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 ごはん(国産)	あさりのトマトチャウダー 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 ごはん(国産)	豚肉のマーマレード炒め 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 高菜漬け ごはん(国産)	ホキのオニオンソース ほうれん草としめじのおひたし キャベツとウインナーの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ 大根の赤しそ和え 五目ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 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 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
週平均	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.2g/脂質17.3g/炭水化物71.6g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.2g/脂質12.6g/炭水化物81g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.3g/脂質14g/炭水化物73.6g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.5g/脂質13g/炭水化物65.7g	エネルギー: 504 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質18.4g/脂質16.2g/炭水化物68.4g

献立 ワンポイント 紹介	4/22	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。
	4/23	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。
	4/24	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ました。
	4/25	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。
	4/26	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をいいます。農作業の合間に鰯(くわ)の上で焼いたことが名前の由来とも言われています。