

# 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)
おかずコース	ブルコギ風牛肉の炒め物 たららのフライ 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	あさりのトマトチャウダー つくねの大葉巻き 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	豚肉のマーマレード炒め ほっけと生姜のすり身揚げ 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	ホキのオニオンソース すき焼き風コロツケ 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	鶏のくわ焼き エビと野菜の中華炒め 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
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	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、えび
週平均	エネルギー: 379 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質13g/脂質24.5g/炭水化物26.3g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質17.9g/脂質17.8g/炭水化物40.1g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.6g/脂質21.1g/炭水化物29.2g	エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.6g/脂質16.1g/炭水化物35.4g	エネルギー: 404 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質25.9g/脂質24.9g/炭水化物19.2g

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。サブメインのほっけと生姜のすり身揚げは新登場です。
	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。