

# コープの夕食宅配・献立表

(2024.4.29～5.3)



※変更の連絡は、**4/23 (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29日(月)      | 4月30日(火)  | 5月1日(水)  | 5月2日(木)  | 5月3日(金)        |
|----------|---------------|---|--|--|----------------|
| おかずコース   |               | ハニーマスタードチキン<br>春巻き<br>いんげんとしらすの炒め煮<br>ひじき煮<br>ブロッコリーとかにかまのサラダ<br>しば漬け | あじのメンチカツ<br>牛肉と野菜の炒め物<br>チンゲン菜と蒸し鶏の和え物<br>カリフラワーのオニオンクリーム和え<br>野菜のマリネ<br>葉大根のおかか和え | 豚肉の梅りんごソース<br>海鮮しゅうまい<br>春雨とわかめのツナ和え<br>かぼちゃの煮物<br>ポテトサラダ<br>千切りたくあん漬け |                |
| 週平均      | 昭和の日の為、お休みです。 | アレルギー: 卵、小麦、かに  | アレルギー: 卵、乳、小麦  | アレルギー: 卵、小麦、えび、かに  | 憲法記念日の為、お休みです。 |
| 371 kcal |               | エネルギー: 453 kcal   | エネルギー: 346 kcal  | エネルギー: 380 kcal  |                |
| 2.5 g    |               | 塩分: 3.3 g   | 塩分: 2.2 g  | 塩分: 2.6 g  |                |
|          |               | 蛋白質18.1g/脂質27.9g/炭水化物31.6g  | 蛋白質13.9g/脂質20.6g/炭水化物26.1g   | 蛋白質18.7g/脂質20.2g/炭水化物30.7g   |                |
|          |               |   |  |  |                |

|                    |      |   |
|--------------------|------|---|
| 献立<br>ワンポイント<br>紹介 | 4/29 | 昭和の日の為、お休みです。   |
|                    | 4/30 | 主菜のハニーマスタードチキンはマスタードの酸味とはちみつの甘みが鶏肉と良く合います。  |
|                    | 5/1  | 主菜は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。カリフラワーのオニオンクリーム和えは新登場です。                      |
|                    | 5/2  | 主菜は昆布だてで煮た豚肉に、梅とすりおろしりんごを合わせた特製ソースをかけました。さっぱりしたソースが、季節にぴったりの献立です。春雨とわかめのツナ和えは新登場です。 |
|                    | 5/3  | 憲法記念日の為、お休みです。  |