



コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表 ＜2018年4月度版＞

4/2(月)	4/3(火)	4/4(水)	4/5(木)	4/6(金)
【白飯】★デザート	【白飯】	【梅ご飯】(238kcal)	【白飯】	【白飯】
【デミグラスソースハンバーグ】	【肉団子酢豚風】【大豆とひじき煮】	【チウオの味噌煮】【イカフライ】	【トロかれのマヨ天】【玉葱と肉団子のカレー煮】	【チキンソテー】【山菜甘酢和え】
【野菜の生姜煮】	【麻婆春雨】	【やきそば】	【厚揚げとなすの煮物】	【もやしチャンプル】
【玉子と枝豆のあんかけ豆腐】	【蓮根の胡麻マヨサラダ】	【豆腐の玉子とじ】	【春菊の胡麻和え】	【水菜お浸し】
【ほうれん草のおかか和え】おかずC	【大根の煮物】おかずC	【ピーマン塩昆布炒め】おかずC	【春雨サラダ】(オカズC)	【里芋と麩の含め煮】おかずC
熱量 323 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.8 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 282 Kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 330 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 292 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 263 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
4/9(月)	4/10(火)	4/11(水)	4/12(木)	4/13(金)
【おかかご飯】(245kcal)	【白飯】	【白飯】	【白飯】	【白飯】★デザート
【豚肉うどん】	【天ぷら盛り合わせ】	【鶏もも生姜揚げ】【グリーンピースの玉子とじ】	【メルルーサのレモンペッパー焼き】【チンゲン菜の和え物】	【太刀魚のかば焼き風】【白菜のお浸し】
【菜の花の玉子とじ】	【豆腐の煮物】	【かぼちゃのカレーそぼろ煮】	【麻婆豆腐】	【サツマイモの煮物】
【蓮根とわかめの酢の物】	【ふきのゴマ煮】	【切干大根とほうれん草の和え物】	【ひじきのコールスロー】	【なすと三色ピーマンの和風マリネ】
【大豆トマト煮込み】	【水菜のサラダ】おかずC	【ナス田楽】(おかずC)	【ちくわのチリソース風炒め】おかずC	【玉葱スライスポン酢和え】オカズC
熱量 265 Kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 332 Kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 42.8 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 366 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 22.9 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 255 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 253 Kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 12.7 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 3.3 g
4/16(月)	4/17(火)	4/18(水)	4/19(木)	4/20(金)
【白飯】	【鮭ごはん】(246kcal)★デザート	【白飯】	【白飯】	【白飯】
【白身魚の南蛮漬け】	【牛すき焼き】【小松菜とタケノコの和え物】	【おろしトンカツ】	【和風ポトフ】	【タラの幽庵焼き】【小松菜の煮浸し】
【豆腐と野菜の和風あんかけ煮】	【すり身天と南瓜の煮物】	【切干大根と小松菜の煮物】	【高野豆腐の玉子とじ】	【麻婆春雨】
【紅白なます】	【三色ピーマンの和風マリネ】おかずC	【ナポリタンスパゲティ】	【肉団子のポン酢あん】	【カボチャの煮物】
【チンゲン菜の和え物】(オカズC)	【ポテトサラダ】おかずC	【もやし塩昆布ナムル】	【大豆クリーム煮】	【ツナサラダ】おかずC
熱量 256 Kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 253 Kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 11.1 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 302 Kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 272 Kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 29.8 g 食塩相当量 3.5 g	熱量 286 Kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.9 g
4/23(月)	4/24(火)	4/25(水)	4/26(木)	4/27(金)
【白飯】	【白飯】	【白飯】★デザート	【白飯】	【さつま芋ご飯】(275kcal)
【チキンカツカレー】	【いなり餃子】【ミックスベジタブルサラダ】	【豚肉の生姜焼き】【青菜の中華和え】	【白糸たらのスパイス焼き】【豚チリ】	【ささみフライ梅タルソースかけ】
【餅巾着の煮物】	【大根田楽】	【ハンバーグミートソース掛け】	【焼きビーフン】	【ホキの煮つけ】
【小松菜の和え物】	【ほうれん草のからしあえ】	【切干大根の煮物】	【小松菜のあっさり和え】	【ガンモ煮】
【春雨の中華炒め】おかずC	【卵の花】おかずC	【ブロッコリーの玉子サラダ】おかずC	【レンコン梅酢和え】おかずC	【ごぼうの梅和え】(オカズC)
熱量 352 Kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.5 g 炭水化物 34.8 g 食塩相当量 3.1 g	熱量 263 Kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.0 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 3.3 g	熱量 295 Kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 18.0 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 251 Kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 329 Kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.2 g
お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の21時までにお召し上がり下さい。		食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承下さい。		
容器は直接火にかけず、電子レンジで500W、1分30秒程度温めて下さい。		お米は国産米であり、約140gです。熱量(カロリー)は140gあたり235kcalです。		
栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後することがあります。		栄養成分値はおかずのみの成分値です。ごはん付きは週・月平均をご覧下さい。		
本品製造工場では、卵、乳、落花生、小麦、エビ、カニ、そば等を含む製品を生産しています。				
★デザート の表記は漬物ではなくデザートでのご提供となります。誤ってレンジにかけないよう、よろしくお願い致します。				

お知らせ メニュー変更、中止などの変更は、配達前週火曜日18時までに下記フリーコールまでご連絡下さい。火曜日18時を過ぎますと、次週の変更が出来なくなります。変更期日を過ぎた変更につきましては、代金をお支払頂くこととなります。ご了承下さい。

お問い合わせは、専用フリーコールへ **0120-4884-16**
受付時間 月～金 (9:00～18:00)