

# コープの夕食宅配

エフコープ

2024年4月29日(月)～5月3日(金)

5月5日は「こどもの日」です。もともとは「端午の節句」といわれ、男の子の祭りの日でした。中国の漢の時代、中国の人たちは野原に出て、よもぎや菖蒲(しょうぶ)などの薬草をつむ日にしていたそうです。その習わしが日本に入ってきて、菖蒲をさし、武者人形を飾る日にかわり、やがて「こどもの日」として、1948年から国民の祝日になりました。現在では家に鯉のぼりを飾るのが一般的となっています。「真鯉(まごい・黒)」「緋鯉(ひごい・赤)」「子どもの鯉(青)」「吹き流し(五色)」でワンセットとなっているものが多く、五色の吹き流しとカラカラ回る矢車は、子どもの無事な成長を願った「魔よけ」の意味があります。

## 4月29日(月) おかずコース

アレルギー ・卵・乳・小麦・えび・落花生  
カロリー 406 Kcal 塩分 2.1 グラム

昭和の日

天ぷら(天つゆ)  
チーズ白和え  
豚肉のちゃんぽん風炒め  
いんげんのソテー  
茄子のオイスターソース炒め  
ほうれん草のピーナッツ和え

えび、さつまいも、れんこんの天ぷらをご用意しました。



## 4月30日(火) おかずコース

アレルギー ・卵・小麦  
カロリー 307 Kcal 塩分 1.9 グラム

和風お魚ハンバーグ  
カリフラワーの辛子マヨ和え  
里芋の胡麻煮  
パプリカと玉ねぎの炒め物  
山菜ごぼう  
わかめの当座煮

和風お魚ハンバーグは手作りの和風たれがかかっています。



## 5月1日(水) おかずコース

アレルギー ・卵・乳・小麦  
カロリー 377 Kcal 塩分 2.0 グラム

鶏肉の揚げ浸し  
キャベツのゆかり和え  
あさりと大根の中華煮  
青梗菜とコーンのコンソメ炒め  
ブロッコリーの旨塩煮  
れんこんマヨサラダ

鶏肉の揚げ浸しは、甘酸っぱいたれがかかっています。



## 5月2日(木) おかずコース

アレルギー ・卵・乳・小麦  
カロリー 461 Kcal 塩分 3.9 グラム

ポークチャップ  
小松菜の山椒和え  
厚揚げとこんにゃくの田楽  
イカフライ  
竹輪のカレー炒め  
くわいののり風味

厚揚げとこんにゃくの田楽は田楽みそと絡めてお召し上がりください。



## 5月3日(金) おかずコース

アレルギー ・卵・乳・小麦 **憲法記念日**  
カロリー 311 Kcal 塩分 3.2 グラム

カレーのバジル揚げ  
パイナップル  
じゃがいもツナ煮  
キャベツとウインナーの炒め物  
ピーマンとちりめんじゃこの炒め物  
オクラのきのこ和え

今週の新メニューはオクラのきのこ和えです。



# コープの夕食宅配

エフコープ

2024年4月29日(月)～5月3日(金)

(ご注意)

- お受け取り後は必ず冷蔵庫で保管して、22時までにお召し上がりください。
- フタを取って、ラップはせずに電子レンジで温めてください。1分半が目安ですが、ワット数やメーカーによって温め時間が異なります。ご家庭のレンジで調整してお召し上がりください。
- サラダ、酢の物など温める必要のないものはカップに入っていますので、取り出してから加熱してください。
- 空容器は簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないで下さい。

※写真はイメージです。実物と多少異なる場合があります。また、メニュー内容が急に変更になる場合もありますので、ご了承下さい。  
※国産米を使用しています。

## 4月29日(月) お弁当コース

アレルギー ・卵・乳・小麦・えび・落花生  
カロリー 521 Kcal 塩分 1.8 グラム

昭和の日

ごはん  
チーズ白和え  
天ぷら  
豚肉のちゃんぽん風炒め  
茄子のオイスターソース炒め  
ほうれん草のピーナッツ和え

えび、さつまいもの天ぷらをご用意しました。



## 4月30日(火) お弁当コース

アレルギー ・卵・小麦  
カロリー 424 Kcal 塩分 1.5 グラム

ごはん  
カリフラワーの辛子マヨ和え  
和風お魚ハンバーグ  
里芋の胡麻煮  
山菜ごぼう  
わかめの当座煮

和風お魚ハンバーグは手作りの和風たれがかかっています。



## 5月1日(水) お弁当コース

アレルギー ・卵・小麦 **お朝日**  
カロリー 487 Kcal 塩分 2.0 グラム

赤飯  
キャベツのゆかり和え  
鶏肉の揚げ浸し  
あさりと大根の中華煮  
ブロッコリーの旨塩煮  
れんこんマヨサラダ

鶏肉の揚げ浸しは、甘酸っぱいたれがかかっています。



## 5月2日(木) お弁当コース

アレルギー ・卵・乳・小麦  
カロリー 501 Kcal 塩分 2.7 グラム

ごはん  
小松菜の山椒和え  
ポークチャップ  
厚揚げとこんにゃくの田楽  
竹輪のカレー炒め  
くわいののり風味

厚揚げとこんにゃくの田楽は田楽みそと絡めてお召し上がりください。



## 5月3日(金) お弁当コース

アレルギー ・卵・乳・小麦 **憲法記念日**  
カロリー 411 Kcal 塩分 2.6 グラム

梅干ごはん  
パイナップル  
カレーのバジル揚げ  
じゃがいもツナ煮  
ピーマンとちりめんじゃこの炒め物  
オクラのきのこ和え

今週の新メニューはオクラのきのこ和えです。





# コープの夕食宅配 献立表・アンケート(593号)

【アンケートについて】メニュー改善に向け、評価欄○、△、×でご評価いただき、配達担当者にご提出をお願いします。( ○おいしい △普通 ×おいしくない )

■数量変更・コース変更について  
■利用再開・休止、入院などの特別な事情の場合  
その他お届けや商品についてのお問い合わせは

→ナビダイヤル :0570-013-570

(月～金 9～18時)

→フリーダイヤル:0120-41-0120

(月～金 9～18時)

◆変更のご連絡は前週の火曜日まで  
にお願いいたします。

日にち	おかずコース		弁当コース		こだわりおかずコース		ボリュームおかずコース	
	献立	評価	献立	評価	献立	評価	献立	評価
4/29 (月)	天ぷら(天つゆ)		ごはん		鶏肉のボンゴレソッ風		鶏の照り焼き 紅しょうがタルタル	
	チーズ白和え		チーズ白和え		チーズ白和え		チーズ白和え	
	豚肉のちゃんぽん風炒め		天ぷら		豚肉のちゃんぽん風炒め		天ぷら	
	いんげんのソテー		豚肉のちゃんぽん風炒め		いんげんのソテー		豚肉のちゃんぽん風炒め	
	茄子のオイスターソース炒め		茄子のオイスターソース炒め		茄子のオイスターソース炒め		茄子のオイスターソース炒め	
ほうれん草のピーナッツ和え			ほうれん草のピーナッツ和え			ほうれん草のピーナッツ和え		
<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・えび・落花生 熱406.0kcal た16.7g 脂19.7g 炭34g カ77mg 塩2.1g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・えび・落花生 熱521.0kcal た16.7g 脂15.9g 炭70g カ67mg 塩1.8g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・落花生 熱563.0kcal た30.2g 脂33.9g 炭31g カ83mg 塩3.2g		
<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱307.0kcal た11.2g 脂13.3g 炭35g カ78mg 塩1.9g			<アレルギー表示> 卵・小麦 熱424.0kcal た10.9g 脂8.7g 炭73g カ53mg 塩1.5g			<アレルギー表示> 卵・小麦 熱339.0kcal た16.6g 脂17.9g 炭31g カ91mg 塩3.3g		
4/30 (火)	和風お魚ハンバーグ		ごはん		カレーのカラフルねぎだれ		回鍋肉	
	カリフラワーの辛子マヨ和え		カリフラワーの辛子マヨ和え		カリフラワーの辛子マヨ和え		カリフラワーの辛子マヨ和え	
	里芋の胡麻煮		和風お魚ハンバーグ		里芋の胡麻煮		和風お魚ハンバーグ	
	パプリカと玉ねぎの炒め物		里芋の胡麻煮		パプリカと玉ねぎの炒め物		里芋の胡麻煮	
	山菜ごぼう		山菜ごぼう		山菜ごぼう		山菜ごぼう	
わかめの当座煮			わかめの当座煮			わかめの当座煮		
<アレルギー表示> 卵・小麦 熱307.0kcal た11.2g 脂13.3g 炭35g カ78mg 塩1.9g			<アレルギー表示> 卵・小麦 熱424.0kcal た10.9g 脂8.7g 炭73g カ53mg 塩1.5g			<アレルギー表示> 卵・小麦 熱339.0kcal た16.6g 脂17.9g 炭31g カ91mg 塩3.3g		
<アレルギー表示> 卵・小麦 熱307.0kcal た11.2g 脂13.3g 炭35g カ78mg 塩1.9g			<アレルギー表示> 卵・小麦 熱424.0kcal た10.9g 脂8.7g 炭73g カ53mg 塩1.5g			<アレルギー表示> 卵・小麦 熱339.0kcal た16.6g 脂17.9g 炭31g カ91mg 塩3.3g		
5/1 (水)	鶏肉の揚げ浸し		赤飯		スンドゥブ風		マーボーなす	
	キャベツのゆかり和え		キャベツのゆかり和え		キャベツのゆかり和え		キャベツのゆかり和え	
	あざりと大根の中華煮		鶏肉の揚げ浸し		あざりと大根の中華煮		鶏肉の揚げ浸し	
	青梗菜とコーンのコンソメ炒め		あざりと大根の中華煮		青梗菜とコーンのコンソメ炒め		あざりと大根の中華煮	
	ブロッコリーの旨塩煮		ブロッコリーの旨塩煮		ブロッコリーの旨塩煮		ブロッコリーの旨塩煮	
れんこんマヨサラダ			れんこんマヨサラダ			れんこんマヨサラダ		
<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱377.0kcal た18.3g 脂22.6g 炭23g カ83mg 塩2.0g			<アレルギー表示> 卵・小麦 熱487.0kcal た17.1g 脂16.8g 炭63g カ45mg 塩2.0g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱219.0kcal た11.1g 脂12.4g 炭17g カ96mg 塩2.6g		
<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱377.0kcal た18.3g 脂22.6g 炭23g カ83mg 塩2.0g			<アレルギー表示> 卵・小麦 熱487.0kcal た17.1g 脂16.8g 炭63g カ45mg 塩2.0g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱219.0kcal た11.1g 脂12.4g 炭17g カ96mg 塩2.6g		
5/2 (木)	ポークチャップ		ごはん		サワラの照焼き		ペペロン風唐揚げ	
	小松菜の山椒和え		小松菜の山椒和え		小松菜の山椒和え		小松菜の山椒和え	
	厚揚げとこんにゃくの田楽		ポークチャップ		厚揚げとこんにゃくの田楽		ポークチャップ	
	イカフライ		厚揚げとこんにゃくの田楽		イカフライ		厚揚げとこんにゃくの田楽	
	竹輪のカレー炒め		竹輪のカレー炒め		竹輪のカレー炒め		竹輪のカレー炒め	
くわいののり風味			くわいののり風味			くわいののり風味		
<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱461.0kcal た24.5g 脂17.7g 炭40g カ131mg 塩3.9g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱501.0kcal た18.3g 脂11.3g 炭72g カ97mg 塩2.7g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱351.0kcal た21.1g 脂14.1g 炭34g カ101mg 塩3.4g		
<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱461.0kcal た24.5g 脂17.7g 炭40g カ131mg 塩3.9g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱501.0kcal た18.3g 脂11.3g 炭72g カ97mg 塩2.7g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱351.0kcal た21.1g 脂14.1g 炭34g カ101mg 塩3.4g		
5/3 (金)	カレーのバジル揚げ		梅干ごはん		ありたどりのチキン南蛮		豚肉のすき焼き風	
	パイナップル		パイナップル		パイナップル		パイナップル	
	じゃがいもツナ煮		カレーのバジル揚げ		じゃがいもツナ煮		カレーのバジル揚げ	
	キャベツとウインナーの炒め物		じゃがいもツナ煮		キャベツとウインナーの炒め物		じゃがいもツナ煮	
	ピーマンとちりめんじゃこの炒め物		ピーマンとちりめんじゃこの炒め物		ピーマンとちりめんじゃこの炒め物		ピーマンとちりめんじゃこの炒め物	
オクラのきのこ和え			オクラのきのこ和え			オクラのきのこ和え		
<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱311.0kcal た16.8g 脂13.8g 炭30g カ75mg 塩3.2g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱411.0kcal た13.7g 脂7.7g 炭70g カ55mg 塩2.6g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱492.0kcal た24.1g 脂27.3g 炭40g カ50mg 塩3.5g		
<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱311.0kcal た16.8g 脂13.8g 炭30g カ75mg 塩3.2g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱411.0kcal た13.7g 脂7.7g 炭70g カ55mg 塩2.6g			<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱492.0kcal た24.1g 脂27.3g 炭40g カ50mg 塩3.5g		

■献立について■  
① エネルギー・塩分は食品成分表に基づいて算出しています。食材・調理状況によって差異が生じる場合がありますので、目安としてお考えください。  
② 食材調達の都合上、急きょ献立を変更させていただきます。ご了承ください。  
③ ご飯は100%国産米です。ごはんの量:約140g  
④ 魚は基本骨取り魚を使用していますが、小骨が残っていることがありますのでご注意ください。  
■お願い■  
① お受け取り後は必ず冷蔵庫で保管して、配達当日の22時までにお召上がりください。  
② 空容器は簡単に水洗いしてご返却ください。

**今週の  
おすすめメニュー**

【おかず・弁当・ボリュームコース】  
5月2日(木)  
**ポークチャップ**  
豚肉、大豆の水煮、玉ねぎを炒めてトマトケチャップ、チキンコンソメ、塩、胡椒で味付けしています。栄養価も高い献立です。

【こだわりコース】  
5月1日(水)  
**スンドゥブ風**  
スンドゥブは韓国の家庭料理で、豚肉、豆腐、野菜などの入った鍋料理です。ピリツとした辛味でごはんがすすみます。

## 「冷凍おかず2食セット」(火曜日までのご連絡で翌週金曜日からお届け)

お届け日	献立	アレルギー・カロリー・塩分
5/3 (金)	鯖の塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風・ジャーマンポテト・もちふの玉子とじ・キャベツとコーンの炒め物・おくらごま和え	アレルギー:卵・乳・小麦 カロリー: 365kcal 塩分: 2.1g
	鶏肉のおろしソースがけ・鮭のみそ漬け焼き・キャベツのさっと煮・きんぴらごぼう・ロマネスコカリフラワーのごま和え・春雨の炒め物	アレルギー:乳・小麦 カロリー: 384kcal 塩分: 2.2g



栄養表示の見方  
熱 熱量  
た タンパク質  
脂 脂質  
炭 炭水化物  
カ カルシウム  
塩 塩分

今週の献立についておいしかった献立、改善してほしい点などお聞かせください。

「冷凍おかず2食セット」1,200円(税込1,296円)

※アンケートにお寄せいただいた声は、今後各種媒体に掲載させていただくことがあります。