

# コープの夕食宅配

エフコープ

2024年4月15日(月)～4月19日(金)

春といえばお花見の季節。

今はお花見といえば桜鑑賞を指しますが、奈良時代には梅や桃を鑑賞していました。平安時代以降に日本独自の文化が発展したことで、お花見に桜が加わったとされています。日本にある桜の80%以上はソメイヨシノが占めていますが、実は桜の種類は変種なども合わせると600種以上あると言われています。日本にあるソメイヨシノの本数は数百万本から1千万本と推定されていますが、その膨大な数のソメイヨシノはすべて同じ木のクローンです。全国のソメイヨシノを調査した結果、上野公園にあるものがもっとも祖先(原木)のゲノムに近いということがわかっています。

## 4月17日(水) おかずコース

アレルギー 卵・小麦  
カロリー 350 Kcal 塩分 3.3 グラム

焼き鳥  
枝豆ペペロン  
里芋といんげんの旨煮  
きのこの和風炒め  
厚揚げの煮物  
くわいの梅和え

焼き鳥はごはんが  
すすむ味わいです。



## 4月15日(月) おかずコース

アレルギー 卵・乳・小麦  
カロリー 351 Kcal 塩分 2.3 グラム

コンビカツ(ヒレカツとチキンカツ)  
いんげんのマヨサラダ  
野菜炒め  
ジャーマンポテト  
小松菜としらすの中華煮  
大根と人参の甘酢和え

コンビカツには  
とんかつソースが  
かかっています。



## 4月16日(火) おかずコース

アレルギー 卵・乳・小麦  
カロリー 370 Kcal 塩分 2.3 グラム

アジの生姜焼き  
人参とチーズのサラダ  
餃子のねぎ塩だれ  
筍とこんにゃくの煮物  
わかめとえのきの炒め煮  
ピーマンとツナの中華和え

今週の新メニューは  
餃子のねぎ塩だれです。



## 4月18日(木) おかずコース

アレルギー 卵・乳・小麦・そば  
カロリー 345 Kcal 塩分 2.7 グラム

カレーの昆布あんかけ  
バターコーン  
山菜そば  
菜の花の煮浸し  
ナスのチリソース  
れんこんのごま和え

ナスのチリソースは、  
食欲をそそる味です。



## 4月19日(金) おかずコース

アレルギー 卵・乳・小麦  
カロリー 359 Kcal 塩分 3.1 グラム

豚焼肉  
ひじきのサラダ  
かぼちゃの煮物  
さつま揚げの炊き合わせ  
ほうれん草と玉子のケチャップ炒め  
オクラのおかか和え

かぼちゃの煮物は  
ホッとさせる味わいです。



# コープの夕食宅配

エフコープ

2024年4月15日(月)～4月19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。実物と多少異なることがあります。また、メニュー内容が急に変更になる場合がありますので、ご了承下さい。  
※国産米を使用しています。

## 4月17日(水) お弁当コース

アレルギー 卵・小麦  
カロリー 454 Kcal 塩分 2.4 グラム

高菜のつけごはん  
枝豆ペペロン  
焼き鳥  
里芋といんげんの旨煮  
厚揚げの煮物  
くわいの梅和え

焼き鳥はごはんが  
すすむ味わいです。



## 4月15日(月) お弁当コース

アレルギー 卵・乳・小麦  
カロリー 466 Kcal 塩分 2.5 グラム

しそ茎わかめごはん  
いんげんのマヨサラダ  
コンビカツ(ヒレカツとチキンカツ)  
野菜炒め  
小松菜としらすの中華煮  
大根と人参の甘酢和え

コンビカツには  
とんかつソースが  
かかっています。



## 4月16日(火) お弁当コース

アレルギー 卵・乳・小麦  
カロリー 519 Kcal 塩分 1.8 グラム

ごはん  
人参とチーズのサラダ  
アジの生姜焼き  
餃子のねぎ塩だれ  
わかめとえのきの炒め煮  
ピーマンとツナの中華和え

今週の新メニューは  
餃子のねぎ塩だれです。



## 4月18日(木) お弁当コース

アレルギー 卵・乳・小麦・そば  
カロリー 476 Kcal 塩分 2.0 グラム

ごはん  
バターコーン  
カレーの昆布あんかけ  
山菜そば  
ナスのチリソース  
れんこんのごま和え

ナスのチリソースは、  
食欲をそそる味です。



## 4月19日(金) お弁当コース

アレルギー 卵・乳・小麦  
カロリー 431 Kcal 塩分 2.1 グラム

ごはん  
ひじきのサラダ  
豚焼肉  
かぼちゃの煮物  
ほうれん草と玉子のケチャップ炒め  
オクラのおかか和え

かぼちゃの煮物は  
ホッとさせる味わいです。





# コープの夕食宅配 献立表・アンケート(591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
4/15 (月)	コンビカツ (ヒレカツとチキンカツ)		しそ茎わかめごはん		赤魚のトマトソース煮		タッカルビ 鶏肉の韓国風味噌焼き	
	いんげんのマヨサラダ		いんげんのマヨサラダ		いんげんのマヨサラダ		いんげんのマヨサラダ	
	野菜炒め		コンビカツ (ヒレカツとチキンカツ)		野菜炒め		コンビカツ (ヒレカツとチキンカツ)	
	ジャーマンポテト		野菜炒め		ジャーマンポテト		野菜炒め	
	小松菜としらすの中華煮		小松菜としらすの中華煮		小松菜としらすの中華煮		小松菜としらすの中華煮	
大根と人参の甘酢和え		大根と人参の甘酢和え		大根と人参の甘酢和え		大根と人参の甘酢和え		
＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱351.0kcal た12.8g 脂16.8g 炭36g カ100mg 塩2.3g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱466.0kcal た12.9g 脂13.3g 炭71g カ105mg 塩2.5g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱304.0kcal た16.6g 脂10.6g 炭25g カ107mg 塩2.0g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱539.0kcal た26.5g 脂32.3g 炭36g カ116mg 塩3.0g		
4/16 (火)	あじの生姜焼き		ごはん		鶏肉のケイジャンチキン		豚焼肉	
	人参とチーズのサラダ		人参とチーズのサラダ		人参とチーズのサラダ		人参とチーズのサラダ	
	餃子のねぎ塩だれ		アジの生姜焼き		餃子のねぎ塩だれ		アジの生姜焼き	
	筍とこんにゃくの煮物		餃子のねぎ塩だれ		筍とこんにゃくの煮物		餃子のねぎ塩だれ	
	わかめとえのきの炒め煮		わかめとえのきの炒め煮		わかめとえのきの炒め煮		わかめとえのきの炒め煮	
ピーマンとツナの中華和え		ピーマンとツナの中華和え		ピーマンとツナの中華和え		ピーマンとツナの中華和え		
＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱370.0kcal た25.3g 脂16.5g 炭29g カ24mg 塩2.3g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱519.0kcal た21.9g 脂15.7g 炭69g カ21mg 塩1.8g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱461.0kcal た23.5g 脂30.8g 炭26g カ36mg 塩2.4g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱533.0kcal た31.2g 脂29.0g 炭34g カ43mg 塩3.0g		
4/17 (水)	焼き鳥		高菜のつけごはん		ヒレカツ南蛮		ビーフコロッケ ナポリタン添え	
	枝豆ペペロン		枝豆ペペロン		枝豆ペペロン		枝豆ペペロン	
	里芋といんげんの旨煮		焼き鳥		里芋といんげんの旨煮		焼き鳥	
	きのこの和風炒め		里芋といんげんの旨煮		きのこの和風炒め		里芋といんげんの旨煮	
	厚揚げの煮物		厚揚げの煮物		厚揚げの煮物		厚揚げの煮物	
くわいの梅和え		くわいの梅和え		くわいの梅和え		くわいの梅和え		
＜アレルギー表示＞ 卵・小麦 熱350.0kcal た20.2g 脂17.0g 炭28g カ67mg 塩3.3g		＜アレルギー表示＞ 卵・小麦 熱454.0kcal た17.6g 脂12.0g 炭65g カ57mg 塩2.4g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱435.0kcal た14.0g 脂19.3g 炭53g カ53mg 塩4.5g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱475.0kcal た19.1g 脂23.1g 炭47g カ51mg 塩3.5g		
4/18 (木)	カレーの昆布あんかけ		ごはん		さばの味噌ピー焼き		キーマカレー	
	バターコーン		バターコーン		バターコーン		バターコーン	
	山菜そば		カレーの昆布あんかけ		山菜そば		カレーの昆布あんかけ	
	菜の花の煮浸し		山菜そば		菜の花の煮浸し		山菜そば	
	ナスのチリソース		ナスのチリソース		ナスのチリソース		ナスのチリソース	
れんこんのごま和え		れんこんのごま和え		れんこんのごま和え		れんこんのごま和え		
＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦・そば 熱345.0kcal た16.9g 脂16.7g 炭31g カ102mg 塩2.7g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦・そば 熱476.0kcal た13.7g 脂14.9g 炭68g カ39mg 塩2.0g		＜アレルギー表示＞ 乳・小麦・そば・落花生 熱429.0kcal た20.2g 脂22.1g 炭41g カ78mg 塩2.7g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦・そば 熱433.0kcal た18.2g 脂24.8g 炭33g カ55mg 塩2.8g		
4/19 (金)	豚焼肉		ごはん		ヤンニョムチキン		二色とり天 大根おろし添え	
	ひじきのサラダ		ひじきのサラダ		ひじきのサラダ		ひじきのサラダ	
	かぼちゃの煮物		豚焼肉		かぼちゃの煮物		豚焼肉	
	さつま揚げの炊き合わせ		かぼちゃの煮物		さつま揚げの炊き合わせ		かぼちゃの煮物	
	ほうれん草と玉子のケチャップ炒め		ほうれん草と玉子のケチャップ炒め		ほうれん草と玉子のケチャップ炒め		ほうれん草と玉子のケチャップ炒め	
オクラのおかか和え		オクラのおかか和え		オクラのおかか和え		オクラのおかか和え		
＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱359.0kcal た18.3g 脂15.8g 炭35g カ83mg 塩3.1g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱431.0kcal た13.7g 脂10.6g 炭68g カ61mg 塩2.1g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱519.0kcal た24.5g 脂29.8g 炭39g カ72mg 塩2.8g		＜アレルギー表示＞ 卵・乳・小麦 熱511.0kcal た21.7g 脂31.7g 炭36g カ74mg 塩2.1g		

■ 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。  
③ ご飯は100%国産米です。  
④ ごはんの量: 約140g  
⑤ 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**

【全コース】  
4月16日(火)  
**餃子のねぎ塩だれ**  
新メニューです。  
塩味のあんには玉ねぎ、人参、葉ねぎをお入れしています。

【こだわりコース】  
4月17日(水)  
**ヒレカツ南蛮**  
お馴染みのチキン南蛮をヒレカツに変えてお作りしました。カップのタルタルソースをつけて、お召しあがりください。

## 「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
4/19 (金)	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風・青のりポテト・鶏肉のはちみつ味噌漬け・もちふの和風あんかけ・ほうれん草と筍の煮びたし・彩り玉子炒め	アレルギー: 卵・乳・小麦 カロリー: 423kcal 塩分: 1.9g
	赤魚のみりん焼き・鶏肉の中華あんかけ・ほうれん草とカニカマのおひたし・なすの煮物・ピーマンの味噌炒め・炒り豆腐	アレルギー: 卵・乳・小麦・えび・かに カロリー: 379kcal 塩分: 2.2g

「冷凍おかず2食セット」 1,200円(税込1,296円)

### 栄養表示の見方

熱 熱量  
たん 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。

※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。