

コープの夕食宅配

エフコープ

2024年4月22日(月)～4月26日(金)

みなさんはイースターというイベントをご存知でしょうか。イースターは春の女神「エオストレ」にちなんで名付けられた春の訪れを喜び合う祝祭の日です。キリスト教では、イエス・キリストが死後3日後によみがえった“復活祭”として、クリスマスと肩を並べる重要な祝日です。基本的に“春分の日後の最初の満月の次の日曜日”に行われ、毎年日にちが違うのが特徴。また、重要な役割を果たすとされているのが生命や復活を象徴するとされている卵。“イースター・エッグ”と呼ばれ、殻に色彩したゆで卵、あるいはチョコレートで作った飾りの卵のことを指します。日本ではあまり馴染みがありませんが、カラフルな卵を飾って楽しいお祭りを味わってみてはいかがでしょうか。

4月24日(水) おかずコース

アレルギー 卵・乳・小麦・えび
カロリー 356 Kcal 塩分 3.5 グラム

肉団子のねぎ塩だれ
れんこんのくるみ風味
ソース焼きそば
いんげんとマッシュルームのバターソテー
里芋とイカの旨煮
小松菜と蒸し鶏の和え物

れんこんのくるみ風味は
箸休めにピッタリです。



4月22日(月) おかずコース

アレルギー 卵・小麦
カロリー 427 Kcal 塩分 3.4 グラム

鶏の照焼き(柚子こしょう風味)
山菜の海苔風味
さつまいもとれんこんの甘辛煮
高野豆腐の玉子とじ
キャベツと人参の中華炒め
きのこのおかか風味

鶏の照焼きは
爽やかな香りの
柚子こしょう風味
です。



4月23日(火) おかずコース

アレルギー 卵・乳・小麦
カロリー 333 Kcal 塩分 2.6 グラム

ホキのトマトソースがけ
明太高菜
豆腐の中華煮
きんぴらごぼう
茄子の揚げびたし
めかぶおくら

今週の新メニューは、
明太高菜です。
ごはんがすすむ味付け
です。



4月25日(木) おかずコース

アレルギー 卵・乳・小麦
カロリー 372 Kcal 塩分 3.0 グラム

サバの煮付け
豆たっぷりヘルシーサラダ
大根とほうれん草のコンソメ煮
ピーマンと人参の炒め物
エリンギのカレー炒め
ブロッコリーのごま和え

サバの煮付けは
やさしい味わい
です。



4月26日(金) おかずコース

アレルギー 卵・乳・小麦・えび
カロリー 396 Kcal 塩分 2.3 グラム

豚肉の味噌炒め
ヤングコーンのマリネ
豆腐ナゲット オーロラソース
切干大根とひじきの煮物
青梗菜と小えびのピリ辛炒め
ポテトサラダ

豆腐ナゲットには、
マヨネーズと
ケチャップを
合わせた
オーロラソースが
かかっています。



コープの夕食宅配

エフコープ

2024年4月22日(月)～4月26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24日(水) お弁当コース

アレルギー 卵・乳・小麦・えび
カロリー 454 Kcal 塩分 2.0 グラム

ごはん
れんこんのくるみ風味
肉団子のねぎ塩だれ
ソース焼きそば
里芋とイカの旨煮
小松菜と蒸し鶏の和え物

れんこんのくるみ風味は
箸休めにピッタリです。



4月22日(月) お弁当コース

アレルギー 卵・小麦
カロリー 522 Kcal 塩分 3.8 グラム

ちりめん大根葉
山菜の海苔風味
鶏の照焼き(柚子こしょう風味)
さつまいもとれんこんの甘辛煮
キャベツと人参の中華炒め
きのこのおかか風味

鶏の照焼きは
爽やかな香りの
柚子こしょう風味
です。



4月23日(火) お弁当コース

アレルギー 卵・乳・小麦
カロリー 424 Kcal 塩分 1.6 グラム

ごはん
明太高菜
ホキのトマトソースがけ
豆腐の中華煮
茄子の揚げびたし
めかぶおくら

今週の新メニューは、
明太高菜です。
ごはんがすすむ味付け
です。



4月25日(木) お弁当コース

アレルギー 卵・乳・小麦
カロリー 483 Kcal 塩分 2.7 グラム

しそ昆布のつけごはん
豆たっぷりヘルシーサラダ
サバの煮付け
大根とほうれん草のコンソメ煮
エリンギのカレー炒め
ブロッコリーのごま和え

サバの煮付けは
やさしい味わい
です。



4月26日(金) お弁当コース

アレルギー 卵・小麦・えび
カロリー 506 Kcal 塩分 1.4 グラム

ごはん
ヤングコーンのマリネ
豚肉の味噌炒め
豆腐ナゲット オーロラソース
青梗菜と小えびのピリ辛炒め
ポテトサラダ

豆腐ナゲットには、
マヨネーズと
ケチャップを
合わせた
オーロラソースが
かかっています。





コープの夕食宅配 献立表・アンケート(592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
4/22 (月)	鶏の照焼き(柚子こしょう風味)		ちりめん大根葉		豚肉となすのみぞれ煮		ヒレカツとじ風	
	山菜の海苔風味		山菜の海苔風味		山菜の海苔風味		山菜の海苔風味	
	さつまいもとれんこんの甘辛煮		鶏の照焼き(柚子こしょう風味)		さつまいもとれんこんの甘辛煮		鶏の照焼き(柚子こしょう風味)	
	高野豆腐の玉子とじ		さつまいもとれんこんの甘辛煮		高野豆腐の玉子とじ		さつまいもとれんこんの甘辛煮	
4/23 (火)	キャベツと人参の中華炒め		キャベツと人参の中華炒め		キャベツと人参の中華炒め		キャベツと人参の中華炒め	
	きのこのおかか風味		きのこのおかか風味		きのこのおかか風味		きのこのおかか風味	
	<アレルギー表示> 卵・小麦 熱427.0kcal た20.5g 脂20.8g 炭37g カ75mg 塩3.4g		<アレルギー表示> 卵・小麦 熱522.0kcal た18.0g 脂16.1g 炭73g カ56mg 塩3.8g		<アレルギー表示> 卵・小麦 熱429.0kcal た15.5g 脂24.1g 炭38g カ80mg 塩2.2g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱452.0kcal た21.0g 脂22.0g 炭42g カ42mg 塩4.0g	
	ホキのトマトソースがけ		ごはん		焼さばの煮付け		牛肉の五目炒め	
4/24 (水)	明太高菜		明太高菜		明太高菜		明太高菜	
	豆腐の中華煮		ホキのトマトソースがけ		豆腐の中華煮		ホキのトマトソースがけ	
	きんぴらごぼう		豆腐の中華煮		きんぴらごぼう		豆腐の中華煮	
	茄子の揚げびたし		茄子の揚げびたし		茄子の揚げびたし		茄子の揚げびたし	
4/25 (木)	めかぶおくら		めかぶおくら		めかぶおくら		めかぶおくら	
	<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱333.0kcal た9.0g 脂15.8g 炭31g カ55mg 塩2.6g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱424.0kcal た9.3g 脂11.3g 炭64g カ38mg 塩1.6g		<アレルギー表示> 小麦 熱359.0kcal た17.5g 脂20.8g 炭28g カ46mg 塩4.1g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱447.0kcal た14.5g 脂30.3g 炭25g カ40mg 塩2.5g	
	肉団子のねぎ塩だれ		ごはん		鶏肉の粒マスタード揚げ		豚肉のハヤシ風	
	れんこんのくるみ風味		れんこんのくるみ風味		れんこんのくるみ風味		れんこんのくるみ風味	
4/26 (金)	ソース焼きそば		肉団子のねぎ塩だれ		ソース焼きそば		肉団子のねぎ塩だれ	
	いんげんとマッシュルームのバターソテー		ソース焼きそば		いんげんとマッシュルームのバターソテー		ソース焼きそば	
	里芋とイカの旨煮		里芋とイカの旨煮		里芋とイカの旨煮		里芋とイカの旨煮	
	小松菜と蒸し鶏の和え物		小松菜と蒸し鶏の和え物		小松菜と蒸し鶏の和え物		小松菜と蒸し鶏の和え物	
4/26 (金)	<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・えび 熱356.0kcal た13.9g 脂16.1g 炭39g カ99mg 塩3.5g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・えび 熱454.0kcal た14.0g 脂9.8g 炭75g カ81mg 塩2.0g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・えび 熱564.0kcal た24.2g 脂36.5g 炭38g カ93mg 塩3.0g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・えび 熱491.0kcal た19.0g 脂27.4g 炭45g カ93mg 塩3.2g	
	さばの煮付け		しそ昆布のつけごはん		和風あんかけハンバーグ		豚肉の塩だれ炒め	
	豆たっぷりヘルシーサラダ		豆たっぷりヘルシーサラダ		豆たっぷりヘルシーサラダ		豆たっぷりヘルシーサラダ	
	大根とほうれん草のコンソメ煮		サバの煮付け		大根とほうれん草のコンソメ煮		サバの煮付け	
4/26 (金)	ピーマンと人参の炒め物		大根とほうれん草のコンソメ煮		ピーマンと人参の炒め物		大根とほうれん草のコンソメ煮	
	エリンギのカレー炒め		エリンギのカレー炒め		エリンギのカレー炒め		エリンギのカレー炒め	
	ブロッコリーのごま和え		ブロッコリーのごま和え		ブロッコリーのごま和え		ブロッコリーのごま和え	
	<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱372.0kcal た16.3g 脂22.8g 炭25g カ62mg 塩3.0g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱483.0kcal た15.7g 脂15.7g 炭68g カ47mg 塩2.7g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱337.0kcal た15.9g 脂15.9g 炭35g カ83mg 塩4.3g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦 熱440.0kcal た21.9g 脂28.1g 炭27g カ70mg 塩2.8g	
4/26 (金)	豚肉の味噌炒め		ごはん		赤魚のチーズソース焼き		塩レモンとり天	
	ヤングコーンのマリネ		ヤングコーンのマリネ		ヤングコーンのマリネ		ヤングコーンのマリネ	
	豆腐ナゲット オーロラソース		豚肉の味噌炒め		豆腐ナゲット オーロラソース		豚肉の味噌炒め	
	切干大根とひじきの煮物		豆腐ナゲット オーロラソース		切干大根とひじきの煮物		豆腐ナゲット オーロラソース	
4/26 (金)	青梗菜と小えびのピリ辛炒め		青梗菜と小えびのピリ辛炒め		青梗菜と小えびのピリ辛炒め		青梗菜と小えびのピリ辛炒め	
	ポテトサラダ		ポテトサラダ		ポテトサラダ		ポテトサラダ	
	<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・えび 熱396.0kcal た15.1g 脂22.9g 炭31g カ84mg 塩2.3g		<アレルギー表示> 卵・小麦・えび 熱506.0kcal た13.5g 脂18.1g 炭69g カ70mg 塩1.4g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・えび 熱494.0kcal た16.9g 脂26.6g 炭35g カ68mg 塩2.6g		<アレルギー表示> 卵・乳・小麦・えび 熱637.0kcal た27.2g 脂44.1g 炭34g カ74mg 塩2.0g	

■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23日(火)
明太高菜
新メニューです。
大根葉、高菜、いりごま、乾燥たらこを混ぜて風味付けに胡麻油もお入れしています。
ごはんのすすむ味付けです。

【こだわりコース】
4月24日(水)
鶏肉の粒マスタード揚げ
天ぷら粉にあらびきマスタードを混ぜて揚げています。ピリッとした辛味をお楽しみください。

「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
4/26 (金)	カレーの香味焼き・鶏肉の甘酢あんかけ・ほうれん草の白和え・若竹煮・れんこんの甘辛煮・梅しそめん	アレルギー: 卵・小麦 カロリー: 350kcal 塩分: 3.0g
	鮭の湯葉あんかけ・牛肉ときのこの炒め物・高野豆腐の煮物・キャベツとコーンの炒め物・揚げと昆布の煮物・春雨の中華和え	アレルギー: 小麦 カロリー: 357kcal 塩分: 1.9g

「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 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きます。