

# コープの夕食宅配・献立表 (2025.3.3~3.7)



※変更の連絡は、**2/25 (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)

	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)
お弁当コース	ホキの香草焼き ほうれん草としめじのおひたし 筍とそぼろの炒め物 ポテトサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉のぼん酢たれ もやしとにらの炒め物 かぼちゃの煮物 人参サラダ しば漬け ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) もち麩の玉子とじ 小松菜と油揚げの煮物 ひじきとくわいのサラダ 大根の赤しそ和え 赤飯(国産)	牛肉のストロガノフ風 いんげんとベーコンの炒め物 れんこんの煮物 紫キャベツと玉葱のピクルス 広島菜漬け ごはん(国産)	イカ天チリ玉子ソース ブロッコリーとウインナーの炒め物 春雨のうま塩炒め しろ菜のおかかチーズ和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	475 kcal 1.9 g エネルギー: 415 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質17.3g/脂質7.8g/炭水化物66.6g	491 kcal 1.8 g エネルギー: 491 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質16.3g/脂質15.6g/炭水化物68.4g	513 kcal 2.4 g エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.9g/脂質19.3g/炭水化物69.2g	444 kcal 1.4 g エネルギー: 444 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質10.8g/脂質14.1g/炭水化物65.8g	511 kcal 2.0 g エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.4g/脂質16.3g/炭水化物73.1g

献立 ワンポイント 紹介	3/3	主菜はバジルなどの風味が爽やかに香る、ホキの香草焼きです。
	3/4	主菜は昆布だしで煮た豚肉に、柑橘の風味が香るぼん酢たれをかけました。
	3/5	主菜はサーモンフライです。相性の良い、タルタルソースをかけてお召し上がりください。
	3/6	メインは新登場の牛肉のストロガノフ風です。ロシアやウクライナの郷土料理を再現した献立です。
	3/7	主菜は新メニューです。柔らかなイカの天ぷらに、玉子入りのまろやかなチリソースをかけました。