

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)
8マス御膳コース	ブルコギ風牛肉の炒め物 黒はんぺんフライ 玉子焼 舞茸とピーマンのマヨ炒め 小松菜としらすのおひたし ささがき金平 菜の花の辛子和え 桜大根漬け	八宝菜 鶏と野菜のレモン風味炒め 肉団子の照り焼き れんこんのおかか和え キャベツの洋風煮 つきこんにゃくの炒め物 卵の花サラダ さつま芋の甘煮	鶏肉の味噌マヨソース ひろうすの煮物 春雨のうま塩炒め 里芋の青さ風味 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 野菜のマリネ きゅうり漬け	赤魚のみりん風味焼き 豚肉のケチャップ炒め 豆腐しんじょう天 もやしとコーンの炒め物 人参の真砂和え ほうれん草とえのきのおひたし ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぼん酢和え	チキンカツ(ソース付) 豆腐とあさりの深川煮 小松菜と豚肉の煮物 大根の煮物 チンゲン菜の煮びたし かぼちゃの肉味噌だれ 玉葱入りコールスローサラダ うぐいす豆
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
466 kcal 3.6 g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質15.4g/脂質27.3g/炭水化物36.7g	エネルギー: 437 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質21.2g/脂質24.9g/炭水化物31.7g	エネルギー: 514 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質22.2g/脂質32.1g/炭水化物33.5g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質24.4g/脂質25.1g/炭水化物25.7g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 4.3 g 蛋白質20.6g/脂質24.7g/炭水化物47.3g

献立 ワンポイント 紹介	3/3	主菜は韓国料理を再現した《ブルコギ風牛肉の炒め物》です。甘辛い味付けでご飯がすすみます。副菜には春の季節メニュー、菜の花辛子和えを入れました。
	3/4	主菜はえび、豚肉、野菜がたっぷりに入った八宝菜です。ご飯にかけて中華丼としてもお楽しみいただけます。
	3/5	主菜は人気のある鶏のから揚げに、コクのある味噌マヨソースをかけました。サブメインはいろいろな具材の食感が楽しめる、ひろうすの煮物です。
	3/6	主菜は赤魚のみりん風味焼きです。まろやかなみりんの風味が食欲をそそります。
	3/7	主菜はチキンカツを2枚盛り合わせたボリューム感のある献立です。