

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) | |
|--------|--|---|---|--|--|--|
| おかずコース | ホキの香草焼き 鶏と野菜の中華炒め 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 | 豚肉のぼん酢たれ 海鮮しゅうまい 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 | サーモンフライ(タルタルソース付) デミソースのミニハンバーグ 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 | 牛肉のストロガノフ風 ほっけと生姜のすり身揚げ 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 | イカ天チリ玉子ソース 牛肉とメンマの煮物 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 | |
| | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、小麦、えび、かに | 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 | 372 kcal 2.7 g | エネルギー: 306 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質21.1g/脂質13.2g/炭水化物25.9g | エネルギー: 384 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.6g/脂質21.7g/炭水化物28.8g | エネルギー: 415 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.3g/脂質23.9g/炭水化物34.4g | エネルギー: 328 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質11.1g/脂質22.1g/炭水化物21.1g | エネルギー: 428 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.8g/脂質27g/炭水化物27.4g |
| | | | | | | |

| | | |
|--------------------|-----|---|
| 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。 |