

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。