

# コープの夕食宅配・献立表 (2025.3.10~3.14)



※変更の連絡は、**3/4(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10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)
お弁当コース	豚焼肉 キャベツとあさりの炒め物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	あじのごま醤油焼き いんげんとしらすの炒め煮 ポテトのオーロラソース和え 大根サラダ(中華風) 金時豆 ごはん(国産)	鶏のくわ焼き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 白菜と昆布の煮物 玉葱とピーマンのマリネ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	クリーミーコロツケ(かに風味) 大豆とソイミートのケチャップ炒め さつま揚げと小松菜の煮物 もやしときゅうりの中華和え 菜の花の辛子和え ピラフ(国産)	牛肉と野菜の中華オイスター炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉子焼 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに
週平均	エネルギー: 506 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質16.6g/脂質17.1g/炭水化物69.2g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質19.6g/脂質13.3g/炭水化物70.5g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14g/脂質10.1g/炭水化物69.4g	エネルギー: 502 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.9g/脂質17.3g/炭水化物73.5g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.8g/脂質13.3g/炭水化物66.5g

献立 ワンポイント 紹介	3/10	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。
	3/11	主菜は、あじををごま入りの醤油調味液に漬け込み、香ばしく焼き上げました。
	3/12	主菜は鶏のくわ焼きです。くわ焼きとは、肉をたれにつけて焼く料理のことをいいます。農作業の合間に鶏(くわ)の上で焼いたことが名前の由来とも言われています。
	3/13	主菜はかに風味のクリーミーコロツケです。とろっとクリーミーで人気の洋食メニューです。大豆とソイミートのケチャップ炒めは新登場です。
	3/14	主菜は、牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコクの深いオイスターソースで炒めました。