

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)
8 マス 御膳 コース	さばの塩焼き 揚げ餃子 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ごぼうの中華炒め しんじょうの煮物 ピーマンの昆布和え しば漬け	デミソースハンバーグ イカメンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 さつま揚げと小松菜の煮物 ふきの土佐煮 いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ もやしの赤しそ和え	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 豚肉の玉子とじ ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし 糸こんにゃくのたらこ炒め ミックス野菜のごま和え くわいとかにかまのわさび和え 生姜昆布	牛肉のストロガノフ風 すり身天煮 東村山黒焼きそば キャベツとあさりの炒め物 玉葱とアスパラの炒め物 ナスの中華だれ さつま芋とレーズンのサラダ 千切りたくあん漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 鶏と野菜の炒め物 じゃが芋のもろみソースがけ 根菜のうま塩炒め チンゲン菜の錦糸和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め 人参サラダ 黒豆
	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦
462 kcal 3.1 g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.4g/脂質28.6g/炭水化物27g	エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質20.3g/脂質19.9g/炭水化物38g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質15.9g/脂質29.7g/炭水化物32.7g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質12.8g/脂質28.8g/炭水化物39.6g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質18.9g/脂質31.7g/炭水化物40.5g

献立 ワンポイント 紹介	3/10	主菜は脂ののったさばをシンプルに塩焼きにしました。
	3/11	主菜はジューシーなハンバーグに、コクのあるデミソースをかけました。サブメインはイカの食感が楽しめる、メンチカツです。
	3/12	主菜はほうぼうの天ぷらです。かき揚げ、れんこん天と一緒に盛り合わせました。くわいとかにかまのわさび和えは新登場です。
	3/13	メインは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。
	3/14	主菜はサーモンフライです。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。