

コープの夕食宅配・献立表

(2025.03.24~03.28)



※変更の連絡は、3/18(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24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)
おかずコース	豚肉のごまだれ かぼちゃコロッケ 筍とそぼろの炒め物 大根の煮物 ヤングコーンのピクルス 生姜昆布	ホキの青しそ風味焼き 豚肉の高菜炒め チンゲン菜としめじの煮びたし 糸こんにゃくのたらこ炒め いんげんのおかかマヨ和え もやしの梅風味	鶏肉の味噌マヨソース いわしつみれの煮物 人参としらすの炒め煮 ほうれん草とえのきのおひたし 大根と白菜の柚子風味 広島菜漬け	かれいのユーリンソース 牛肉入りチャップチェ風炒め 小松菜の玉子とじ 油揚げのケチャップ炒め 竹輪と葱のラー油マヨ和え 玉葱ときゅうりの和え物	牛肉とじゃが芋の炒め物 水餃子 高野豆腐の煮物 くわいとベーコンの炒め物 キャベツとわかめのチヨレギサラダ 金時豆
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質17.8g/脂質29.1g/炭水化物28.4g	エネルギー: 342 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.6g/脂質20.7g/炭水化物17.3g	エネルギー: 382 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.6g/脂質23.1g/炭水化物23.8g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.7g/脂質28.1g/炭水化物23.4g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.2g/脂質23g/炭水化物39.6g

献立 ワンポイント 紹介	3/24	主菜は昆布だしで茹でた豚肉に、コクのあるごまだれをかけました。
	3/25	主菜はホキの青しそ風味焼きです。さわやかな青しその風味が食欲をそそります。
	3/26	主菜は人気のある鶏のから揚げに、味噌マヨソースをかけました。
	3/27	主菜は新登場です。油で揚げたかれいに、ねぎやごま油が香るしょうゆベースの香味ソースを合わせました。竹輪と葱のラー油マヨ和えは新登場です。
	3/28	主菜は牛肉、じゃが芋、玉葱をケチャップベースの特製調味料で味付けしました。キャベツとわかめのチヨレギサラダは新登場です。