

コープの夕食宅配・献立表

(2026.03.02～03.06)



※変更の連絡は、2/24(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。

日付・曜日・商品名ラベルをご確認のうえ、お召し上がりください

コープの夕食宅配

0120-372-560(月～金:10時～18時30分)



お弁当コース	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)
	ホキの青しそ風味焼き 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 ごはん(国産)	豚肉のぼん酢たれ 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 ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) 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 わかめとしらすの和え物 トマト風味の炊き込みごはん(国産)	牛肉のストロガノフ風 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 ごはん(国産)	イカ天チリ玉子ソース 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 ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 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
460 kcal 2.0 g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.5g/脂質7.5g/炭水化物66.9g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.7g/脂質14.3g/炭水化物68.4g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.9g/脂質20.2g/炭水化物67.2g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質10.7g/脂質12.8g/炭水化物66.4g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.5g/脂質15.5g/炭水化物73.4g
					

献立 ワンポイント 紹介	3/2	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。
	3/3	主菜は昆布だして煮た豚肉に、柑橘の風味が香るぼん酢たれをかけました。
	3/4	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。
	3/5	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。
	3/6	主菜は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。