

コープの夕食宅配・献立表

(2026.03.02~03.06)

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



※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)

8マス御膳コース 週平均	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)
	プルコギ風牛肉の炒め物 黒はんぺんフライ 玉子焼 舞茸とピーマンのマヨ炒め キャベツの洋風煮 ささがき金平 菜の花の辛子和え 桜大根漬け	八宝菜 鶏と野菜のレモン風味炒め 肉団子の照り焼き れんこんのおかか和え 小松菜としらすのおひたし 糸こんにゃくのツナ玉子炒め 卵の花サラダ さつま芋の甘煮	鶏肉の味噌マヨソース ひろうすの煮物 春雨のうま塩炒め 里芋の青さ風味 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 野菜のマリネ きゅうり漬け	赤魚のみりん風味焼き 豚肉のケチャップ炒め 豆腐しんじょう天 もやしとコーンの炒め物 人参の真砂和え ほうれん草とえのきのおひたし ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぽん酢和え	チキンカツ(ソース付) 豆腐とあさりの深川煮 小松菜と豚肉の煮物 大根の煮物 チンゲン菜の煮びたし かぼちゃの煮物 玉葱入りコールスローサラダ うぐいす豆
	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
465 kcal 3.5 g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質15.3g/脂質27.8g/炭水化物37.8g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質21.9g/脂質25.5g/炭水化物30g	エネルギー: 513 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質23g/脂質31.5g/炭水化物34.4g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.8g/脂質25.1g/炭水化物25.6g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質20.2g/脂質23.4g/炭水化物47.3g
					

献立 ワンポイント 紹介	3/2	主菜は韓国料理を再現した《プルコギ風牛肉の炒め物》です。甘辛い味付けでご飯がすすみます。副菜には春の季節メニュー、菜の花の辛子和えを入れました。
	3/3	主菜はえび、豚肉、野菜がたっぷりと入った八宝菜です。ご飯にかけて中華丼としてもお楽しみいただけます。糸こんにゃくのツナ玉子炒めは、新登場です。
	3/4	主菜は人気のある鶏のから揚げに、コクのある味噌マヨソースをかけました。サブメインはいろいろな食材の食感が楽しめる、ひろうすの煮物です。
	3/5	主菜は赤魚のみりん風味焼きです。まろやかなみりんの風味が食欲をそそります。
	3/6	主菜はチキンカツを2枚盛り合わせたボリューム感のある献立です。