

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)



おかず 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 鶏と野菜の中華炒め 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	豚肉のぼん酢たれ 海鮮しゅうまい 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	サーモンフライ(タルタルソース付) デミソースのミニハンバーグ 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	牛肉のストロガノフ風 エビナゲット 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	イカ天チリ玉子ソース 牛肉とメンマの煮物 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
週平均	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
373 kcal 2.8 g	エネルギー: 306 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21.3g/脂質12.9g/炭水化物25.9g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.9g/脂質22.6g/炭水化物27.2g	エネルギー: 390 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.8g/脂質23.5g/炭水化物29.4g	エネルギー: 359 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質11.9g/脂質22.6g/炭水化物26.8g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.9g/脂質26.2g/炭水化物27.4g

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。