

# コープの夕食宅配・献立表

( 2026.03.09~03.13 )

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、**3/3 (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9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13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	キスの天ぷら(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 ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ブロッコリーとかにかまのサラダ 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 ナスのごまだれ 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、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
461 kcal 3.1 g	エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質22g/脂質23.7g/炭水化物28.3g	エネルギー: 423 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.7g/脂質19.9g/炭水化物40.5g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質15.4g/脂質32.7g/炭水化物32.1g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質12.5g/脂質28g/炭水化物39.1g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19.3g/脂質31.1g/炭水化物41.2g

献立 ワンポイント 紹介	3/9	主菜はさばをシンプルに塩焼きにしました。
	3/10	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。
	3/11	主菜はキスの天ぷら、れんこん天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆでお召し上がりください。
	3/12	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。ナスのごまだれは、新登場です。
	3/13	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。