

コープの夕食宅配・献立表

(2026.03.16~03.20)

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、3/10(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16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 糸こんにゃくのツナ玉子炒め ピーマンとしらすの煮物 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 きくらげの煮物 いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	白身フライのビスク風ソース ほうれん草ベーコン炒め くわいのおかか和え きゅうりと蒸し鶏のサラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 ねぎ焼き チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーのカレーピクルス 黒豆 ごはん(国産)	春分の日の為、お休みです。
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	
週平均	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質10.8g/脂質17.7g/炭水化物69.9g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.4g/脂質14g/炭水化物71.3g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.5g/脂質13.6g/炭水化物71.3g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 1.0 g 蛋白質14.2g/脂質10.5g/炭水化物69.3g	
460 kcal 1.7 g					

献立 ワンポイント 紹介	3/16	主菜は幅広い世代の方々から人気のある、天ぷらです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。副菜の糸こんにゃくのツナ玉子炒めは、新登場です。
	3/17	主菜は岐阜県の郷土料理の鶏ちゃん焼きを再現しました。味噌の味付けに、少しアクセントで豆板醤を加えました。鶏肉の下に敷いた野菜と一緒に召し上がりください。
	3/18	主菜は白身魚のフライに、濃厚なビスク風ソースをかけました。エビの旨味とクリーミーな味わいをお楽しみいただけます。
	3/19	主菜は、豚肉と野菜をたらこを加えた調味料で味付けしました。たらこの塩気と旨味が食欲をそそります。
	3/20	春分の日の為、お休みです。