

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)
8 マス 御膳 コース	牛肉とチンゲン菜の炒め物 天ぷら(天つゆ付) あさり和小松菜の煮物 里芋の白味噌だれ ピーマンと蒸し鶏の和え物 筍とそぼろの炒め物 大根なます 白菜の青さและ	ぶり大葉フライ(タルタルソース付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め マカロニのビスク風ソース 小松菜ともやしのおひたし スクランブルエッグ 切干大根煮 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え 広島菜漬け	鶏の照り焼き 海鮮しゅうまい がんもの煮物 ポテトのレモン風味炒め くわいのおかか和え ほうれん草のごま和え かぼちゃサラダ うぐいす豆	赤魚のバター醤油焼き ハムカツ 豆腐チャンプル チンゲン菜の煮びたし 人参の真砂和え いんげんとしらすの炒め煮 ツナコーンサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	春分の日の為、 お休みです。
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	
週平均	エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質17.5g/脂質30.9g/炭水化物32.6g	エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.5g/脂質31.7g/炭水化物34.7g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質22.6g/脂質27.2g/炭水化物36g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.7g/脂質25.1g/炭水化物36.2g	
482 kcal 3.0 g					

献立 ワンポイント 紹介	3/16	主菜は牛肉、チンゲン菜をオイスターソースなどで味付けしました。
	3/17	主菜は新登場メニュー、風味豊かな大葉入りのぶりフライです。お好みで添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。
	3/18	主菜は鶏の照り焼きです。甘辛い味付けがご飯に良く合います。サブメインは海鮮しゅうまいです。
	3/19	主菜は赤魚のバター醤油焼きです。レンジで温めるとトッピングしたバターが溶けて風味が広がります。
	3/20	春分の日の為、お休みです。