

# 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)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉としめじの柚子胡椒炒め 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	鶏ちゃん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮 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	白身フライのビスク風ソース 牛肉と野菜の炒め物 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	豚肉と野菜のたらこ風味 たこ団子の煮物 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	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: 459 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.9g/脂質30.9g/炭水化物31.1g	エネルギー: 334 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質17.3g/脂質19.1g/炭水化物23.4g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14.3g/脂質26.4g/炭水化物27.6g	エネルギー: 302 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.3g/脂質14.6g/炭水化物25.9g	

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。