

コープの夕食宅配・献立表

(2026.03.23~03.27)

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、3/17(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23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)
8 マス 御膳 コース	ミックスフライ(タルタルソース付) 鶏肉の八幡巻き ほうれん草とひき肉の和え物 カリフラワーの柚子胡椒和え もやしとコーンの炒め物 人参ときくらげの炒め物 千切りポテトサラダ 生姜昆布	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ 金平ごぼう入りちぎり揚げ キャベツと豚肉のぼん酢和え 小松菜としらすのおひたし れんこんのごま炒め いんげんとベーコンの炒め物 卵の花と豆のサラダ 大根漬け	海鮮プルコギ風炒め物 肉団子のケチャップ和え 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーのおかか和え くわいの甘酢炒め 細切りごぼうサラダ 煮豆	バラ焼き風炒め物 ツナマヨフライ もち麩の玉子とじ 里芋の煮物 ほうれん草と油揚げのおひたし 大根の煮物 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ 白菜とかにかまの中華和え	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮 ナスとさつま揚げの味噌炒め にらと玉子の炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし ウインナーと野菜の洋風炒め キャベツのごまマヨ和え しば漬け
	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、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび
週平均 461 kcal 3.5 g	エネルギー: 548 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質19.7g/脂質30.2g/炭水化物49.2g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.9g/脂質26.5g/炭水化物31.6g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 4.1 g 蛋白質19.5g/脂質23.4g/炭水化物37g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質17.8g/脂質26.8g/炭水化物38g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質21.1g/脂質26.3g/炭水化物24.4g

献立 ワンポイント 紹介	3/23	主菜はエビフライ、クリーミーコロッセ、たらフライの盛り合わせです。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。
	3/24	主菜は鶏肉とかぼちゃのチーズがけです。鶏肉にかぼちゃの甘味とチーズの塩味がよく合います。
	3/25	主菜は韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘辛い味付けが食欲をそそります。
	3/26	主菜は青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現した炒め物です。副菜の白菜とかにかまの中華和えは、新登場です。
	3/27	主菜はあじの青しそ風味焼きです。青しそのさわやかな香りが食欲をそそります。