

# 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)
おかずコース	豚肉のごまだれ かぼちゃコロッケ 筍とそぼろの炒め物 大根の煮物 ヤングコーンのピクルス きゃらぶき	ホキの香草焼き 豚肉の高菜炒め チンゲン菜としめじの煮びたし 糸こんにゃくのたらこ炒め いんげんのおかかマヨ和え もやしの梅風味	鶏肉の味噌マヨソース いわしつみれの煮物 人参としらすの炒め煮 ほうれん草とえのきのおひたし ブロッコリーとハムのシーザーサラダ 広島菜漬け	かれいのユーリンソース 牛肉入りチャプチェ風炒め 小松菜の玉子とじ 油揚げのケチャップ炒め 竹輪と葱のラー油マヨ和え 玉葱ときゅうりの和え物	牛肉とじゃが芋の炒め物 水餃子 高野豆腐の煮物 くわいとベーコンの炒め物 キャベツとわかめのチョレギサラダ 金時豆
	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 419 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.9g/脂質25.5g/炭水化物30g	エネルギー: 336 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21g/脂質20.3g/炭水化物17.3g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.9g/脂質22.9g/炭水化物25.2g	エネルギー: 397 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.4g/脂質26.4g/炭水化物22.8g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.2g/脂質23g/炭水化物39.6g

献立 ワンポイント 紹介	3/23	主菜は昆布だしで茹でた豚肉に、コクのあるごまだれをかけました。副菜のきゃらぶきは、新登場です。
	3/24	主菜はバジルなどの風味が爽やかに香る、ホキの香草焼きです。
	3/25	主菜は人気のある鶏のから揚げに、味噌マヨソースをかけました。
	3/26	主菜は油で揚げたかれいに、ねぎやごま油が香るしょうゆベースの香味ソースを合わせました。
	3/27	主菜は牛肉、じゃが芋、玉葱をケチャップベースの特製調味料で味付けしました。