

# コープの夕食宅配・献立表

( 2026.03.30~04.03 )

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、3/24(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30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)
<b>お弁当コース</b>	マスの金山寺味噌焼き いんげんとしらすの炒め煮 しんじょうの煮物 かぼちゃサラダ 葉大根のぼん酢和え 赤飯(国産)	牛すき煮 もち麩の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 豆サラダ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	天ぷら(天つゆ付) 人参の真砂和え 菜の花と油揚げのおひたし 魚肉ソーセージのサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	タンドリーチキン ほうれん草としめじのおひたし れんこん金平 イタリアン野菜のごま和え 福神漬け ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ スクランブルエッグ チンゲン菜とあさりの炒め物 野菜のピクルス 大根の赤しそ和え ごはん(国産)
<b>週平均</b>	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
469 kcal 1.7 g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.6 g <small>蛋白質19.9g/脂質12.7g/炭水化物68.4g</small>	エネルギー: 472 kcal 塩分: 1.1 g <small>蛋白質14.7g/脂質14.1g/炭水化物71.1g</small>	エネルギー: 502 kcal 塩分: 1.3 g <small>蛋白質12.6g/脂質19.4g/炭水化物69.7g</small>	エネルギー: 436 kcal 塩分: 1.7 g <small>蛋白質14.7g/脂質12.5g/炭水化物66.5g</small>	エネルギー: 470 kcal 塩分: 1.9 g <small>蛋白質12.8g/脂質14.6g/炭水化物72.1g</small>

<b>献立 ワンポイント 紹介</b>	3/30	主菜はマスの金山寺味噌焼きです。コクのある金山寺味噌の風味が食欲をそそります。
	3/31	主菜は牛すき煮です。野菜、牛肉を盛り合わせました。
	4/1	主菜はエビ天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。
	4/2	主菜はインド料理のタンドリーチキンを再現しました。
	4/3	主菜はひじきや玉葱、枝豆、人参などの具材が入った豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。