

# 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)
8 マス 御膳 コース	くわい入りつくね エビと野菜の中華炒め ナスとそぼろの味噌炒め 糸昆布の煮物 ほうれん草の玉子とじ 糸こんにゃくのたらこ炒め 大根サラダ きゅうり漬け	かれいの甘酢あんかけ 牛肉と野菜の炒め物 春雨のうま塩炒め 小松菜とツナの煮物 キャベツの煮びたし 玉葱とアスパラの炒め物 マカロニサラダ さつま芋の甘煮	牛肉のビビンバ風 真鯛入りつみれの煮物 ねぎ焼き きくらげの煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 スクランブルエッグ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え しそ昆布	さばのみぞれあん 鶏のから揚げ 根菜のチリマヨネーズ 小松菜ともやしのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 竹輪と玉葱の煮物 いんげんのごま和え 黒豆	味噌チキンカツ 野菜の彩りしんじょう煮 キャベツとあさりの炒め物 人参とひき肉の炒め物 菜の花と油揚げのおひたし ごぼうの中華炒め カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、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: 417 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質22.9g/脂質23.7g/炭水化物27g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.7g/脂質25.9g/炭水化物34.4g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質18.5g/脂質25.5g/炭水化物29g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質27g/脂質26.9g/炭水化物30g	エネルギー: 553 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質21g/脂質31.6g/炭水化物45.8g

献立 ワンポイント 紹介	3/30	主菜は、くわいのシャキシャキとした食感が楽しめるつくねに、相性の良い甘辛のたれをかけました。
	3/31	主菜は、かれいを油で揚げ、程よい酸味の甘酢あんをかけました。
	4/1	主菜の牛肉のビビンバ風は韓国の定番料理を再現しました。お肉と野菜がたっぷり食べられます。全体をよく混ぜてお召し上がりください。
	4/2	主菜は、さばに大根おろしたっぷりのあんをかけました。ご飯がすすむおかずです。
	4/3	主菜は味噌チキンカツは、甘目の味噌だれが食欲をそそります。チキンカツが2枚入り、食べ応えもあります。