

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.07～07.11)



※変更の連絡は、**7/1(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。

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

コープの夕食宅配

0120-372-560(月～金:10時～18時30分)



お弁当コース	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
	たらのおかか葱ソース 白菜と昆布の煮物 星型しんじょう 豆サラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	豚肉のごまだれ 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくとそばろの煮物 玉葱とあさりのわさび醤油和え きゅうり漬け ごはん(国産)	八宝菜 ポテと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布 ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 人参としらすの炒め煮 里芋の煮物 ゴーヤとツナのサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	かれいの揚げびたし ブロッコリーとかにかまのスープ煮 切干大根煮 イタリアン野菜のピクルス さつま芋の甘煮 しそ風味ひじきごはん(国産)
週平均	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: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
466 kcal 2.0 g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19.7g/脂質6.6g/炭水化物65.1g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質20.4g/脂質18.3g/炭水化物63.8g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.9g/脂質8.5g/炭水化物76.5g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質16g/脂質12g/炭水化物71.5g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.3g/脂質14.6g/炭水化物74g

献立 ワンポイント 紹介	7/7	主菜は下味をつけて焼成した「たら」に、おかか、葱などを加えた特製の和風ソースをかけました。星型しんじょう煮は、七夕のお楽しみメニューです。
	7/8	主菜は昆布だして茹でた豚肉に、コクのあるごまだれをかけました。
	7/9	主菜は、えび、豚肉、野菜が入った具だくさんの八宝菜です。
	7/10	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。副菜の「ゴーヤとツナのサラダ」は、新登場です。
	7/11	主菜は新登場のかれいの揚げびたしです。ふっくら身質のかれいにかつお風味のつゆが染みた、旨味たっぷりのメニューです。