

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.21～07.25)



※変更の連絡は、7/15(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21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)
	海の日の為、お休みです。 	牛肉と野菜の中華オイスター炒め 油揚げのケチャップ炒め 里芋の青さ風味 ほうれん草とえのきのおひたし 白菜のおかか和え ごはん(国産)	ぶりフライ(ソース付) 竹輪と野菜のピリ辛炒め ピーマンとしらすの煮物 マカロニサラダ 高菜玉子 わかめごはん(国産)	豆腐ハンバーグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 人参とコーンのグラッセ 野菜のピクルス 黒豆 ごはん(国産)	さわらのみぞれあん いんげんと大豆そぼろの肉味噌風味 根菜の甘酢炒め カリフラワーのオーロラソース和え きゅうり漬け ごはん(国産)
		アレルギー: 乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
		エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質14.4g/脂質15.5g/炭水化物70.4g	エネルギー: 542 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.9g/脂質19.4g/炭水化物75.8g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質14.5g/脂質13.2g/炭水化物76.5g	エネルギー: 510 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質18.9g/脂質16.5g/炭水化物68.8g
					

献立 ワンポイント 紹介	7/21	海の日の為、お休みです。
	7/22	主菜は牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコクの深いオイスターソースで炒めました。副菜の《白菜のおかか和え》は、新登場です。
	7/23	主菜は国産の天然ぶりを使用した贅沢なフライです。
	7/24	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。副菜の《人参とコーンのグラッセ》は、新登場です。
	7/25	主菜は新登場メニュー、さわらのみぞれあんです。揚げたさわらに、大根おろしたつぶりのみぞれあんをかけました。いんげんと大豆そぼろの肉味噌風味も新登場です。