

コープの夕食宅配・献立表

(2025.07.28～08.01)



※変更の連絡は、7/22(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)



おかずコース	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)
	鶏天の香味ソース すり身天煮 筍とそばろの炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーの味噌マヨ和え 野沢菜漬け	かれいのレモンタルタルソース 冬瓜と豚肉のピリ辛煮 人参としらすの炒め煮 チンゲン菜のバター醤油炒め 玉葱とピーマンのマリネ うぐいす豆	豚肉と野菜のたらこ風味 たこ団子の煮物 ねぎ焼き 春雨のうま塩炒め さつま芋とレーズンのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	あじの香草焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) いんげんと玉子の炒め物 ナスの中華だれ キャベツのごまマヨ和え もやしの梅風味	バラ焼き風炒め物 まぐろメンチカツ 小松菜と油揚げの煮物 れんこんの煮物 千切りポテトサラダ 生姜昆布
週平均	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、乳、小麦
370 kcal 2.6 g	エネルギー: 321 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.3g/脂質17g/炭水化物29.7g	エネルギー: 360 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.2g/脂質22.8g/炭水化物22.3g	エネルギー: 393 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.9g/脂質22.5g/炭水化物31.6g	エネルギー: 354 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質17.5g/脂質21.5g/炭水化物22.6g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質12.4g/脂質25.1g/炭水化物37.5g

献立 ワンポイント 紹介	7/28	主菜は鶏の天ぷらに、ねぎの風味豊かな香味ソースをかけました。
	7/29	主菜は衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。
	7/30	主菜は、豚肉と野菜をたらこを加えた調味料で味付けしました。たらこの塩気と旨味が食欲をそそります。
	7/31	主菜はあじの香草焼きです。バジルの風味があじのおいしさを引き立てます。
	8/1	主菜は青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現しました。バラ焼きとは牛肉と野菜を甘辛いたれで炒めた料理のことをいいます。