

コープの夕食宅配・献立表

(2025.08.04~08.08)



※変更の連絡は、7/29(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	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)
	クリーミーコロッケ(かに風味) ポテのオーロラソース和え 切干大根煮 小松菜の辛子和え 金時豆 ごはん(国産)	酢豚風炒め しろ菜の煮びたし 糸こんにゃくのたらこ炒め 豆サラダ しば漬け ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 くわいのおかか和え 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 葉大根のぼん酢和え ごはん(国産)	鶏肉の味噌マヨソース いんげんとしらすの炒め煮 れんこん金平 きのこのマリネ さつま芋の甘煮 もち麦入りごはん(国産)	マスの塩焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 あさりと玉子の炒め物 きゅうりとツナのサラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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、小麦
476 kcal 1.6 g	エネルギー: 542 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質11.1g/脂質17.2g/炭水化物83.2g	エネルギー: 468 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.5g/脂質13.2g/炭水化物70.1g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質19.5g/脂質11.4g/炭水化物63.6g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15g/脂質15.9g/炭水化物73.4g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質22.3g/脂質9.8g/炭水化物60.8g
					

献立 ワンポイント 紹介	8/4	主菜はかに風味のクリーミーコロッケです。とろっとクリーミーで人気の洋食メニューです。
	8/5	主菜は、豚肉と野菜を甘酸っぱいタレで絡め、酢豚風の炒め物にしました。ごろっとした野菜の食感も楽しめます。
	8/6	主菜は白身魚にパン粉を振りかけて焼成し、バターをのせました。淡泊な味わいの白身魚にパン粉の香ばしさと、バターのコクがよく合います。
	8/7	主菜は人気のある鶏のから揚げに、コクのある味噌マヨソースをかけました。
	8/8	マスをシンプルに塩焼きにしました。ふっくらとした身を味わえる一品です。