

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)



おかずコース	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) 鶏と野菜のレモン風味炒め 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	酢豚風炒め エビカツ 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	白身魚のパン粉焼き 豚肉の高菜炒め 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	鶏肉の味噌マヨソース 野菜の彩りしんじょう煮 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	マスの塩焼き 牛肉と野菜の炒め物 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
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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
373 kcal 2.4 g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.2g/脂質25.5g/炭水化物38.1g	エネルギー: 379 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16.4g/脂質21.4g/炭水化物30.2g	エネルギー: 336 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質22.3g/脂質18.6g/炭水化物20.2g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.8g/脂質23.3g/炭水化物31.8g	エネルギー: 301 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質21.7g/脂質16.3g/炭水化物17.3g

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
	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。