

コープの夕食宅配・献立表

( 2025.08.18~08.22 )



※変更の連絡は、8/12(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18日(月)                                                           | 8月19日(火)                                                                            | 8月20日(水)                                                           | 8月21日(木)                                                                        | 8月22日(金)                                                             |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|                   | ホキの青しそ風味焼き<br>チンゲン菜と蒲鉾の煮物<br>ささがき金平<br>人参サラダ<br>さつま芋の甘煮<br>ごはん(国産) | ヒレカツ(ソース付)<br>ポテトと枝豆の明太マヨ和え<br>ほうれん草とひき肉の和え物<br>カリフラワーの梅おかか和え<br>高菜玉子<br>わかめごはん(国産) | 八宝菜<br>いんげんと玉子の炒め物<br>かぼちゃの煮物<br>もやしとピーマンのさっぱり和え<br>金時豆<br>ごはん(国産) | 鶏肉のピリ辛ごまソース<br>くわいとベーコンの炒め物<br>こんにゃくとメンマの甘辛炒め<br>玉葱とコーンのサラダ<br>広島菜漬け<br>ごはん(国産) | さばの塩焼き<br>小松菜の玉子とじ<br>肉団子の甘酢あん<br>わかめと竹輪の生姜マヨ和え<br>きゅうり漬け<br>ごはん(国産) |
| 週平均               | アレルギー: 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、乳、小麦                                                                   | アレルギー: 卵、乳、小麦                                                        |
| 479 kcal<br>2.1 g | エネルギー: 420 kcal<br>塩分: 1.8 g<br>蛋白質16.2g/脂質8.1g/炭水化物67.8g          | エネルギー: 492 kcal<br>塩分: 2.8 g<br>蛋白質15.6g/脂質14.6g/炭水化物74.3g                          | エネルギー: 449 kcal<br>塩分: 1.9 g<br>蛋白質12.1g/脂質8.5g/炭水化物78.4g          | エネルギー: 457 kcal<br>塩分: 2.5 g<br>蛋白質14.5g/脂質13.2g/炭水化物67.1g                      | エネルギー: 575 kcal<br>塩分: 1.5 g<br>蛋白質20.9g/脂質26.5g/炭水化物63.3g           |
|                   |                                                                    |                                                                                     |                                                                    |                                                                                 |                                                                      |

| 献立<br>ワンポイント<br>紹介 | 8/18 | 主菜はホキの青しそ風味焼きです。青しその風味が食欲をそそります。                               |
|--------------------|------|----------------------------------------------------------------|
|                    | 8/19 | 主菜は柔らかい食感のヒレカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。                         |
|                    | 8/20 | 主菜は、えび、豚肉、野菜が入った具だくさんの八宝菜です。                                   |
|                    | 8/21 | 主菜は新登場メニュー、鶏肉のピリ辛ごまソースです。下味をつけて焼成した鶏肉に、炒め玉葱を載せてピリ辛ごまソースをかけました。 |
|                    | 8/22 | 主菜は脂ののったさばをシンプルに塩焼きにしました。                                      |