

# 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。

コープの夕食宅配

0120-372-560(月～金:10時～18時30分)



|                                      | 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)                                                                                     |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>マ<br>ス<br>御<br>膳<br>コ<br>ー<br>ス | チキンのトマトクリームソース<br>シイラの青さフリッター<br>れんこんの中華炒め煮<br>きくらげと人参の炒り玉子<br>ブロッコリーとウインナーの炒め物<br>ほうれん草と油揚げのおひたし<br>玉葱とチーズのマスタードサラダ<br>大根の赤しそ和え | マスの煮付け<br>牛すじ入りコロツケ<br>豆腐チャンプル<br>こんにゃくとメンマの甘辛炒め<br>ほうれん草とえのきのおひたし<br>くわいの甘酢炒め<br>いんげんの昆布和え<br>白菜と梅の和え物 | プルコギ風牛肉の炒め物<br>野菜とエビのコチュマヨ和え<br>ほたて風味フライ<br>油揚げの味噌炒め<br>しろ菜とツナの中華和え<br>ニンニクの芽とひき肉の炒め物<br>人参とレーズンのマリネ<br>きゅうり漬け | あじのメンチカツ<br>豆腐ハンバーグ<br>小松菜と豚肉の煮物<br>大根の煮物<br>いんげんのごま和え<br>竹輪とピーマンの甘辛炒め<br>キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え<br>柚子広島菜 | 豚肉のぼん酢たれ<br>金平ごぼう入りちぎり揚げ<br>マーボーナス<br>卵の花<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>もやしとコーンの炒め物<br>れんこんサラダ<br>さつま芋の甘煮 |
|                                      | 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、えび、かに                                                                                              | アレルギー: 卵、乳、小麦                                                                                      | アレルギー: 卵、乳、小麦                                                                                |
| 461 kcal<br>3.2 g                    | エネルギー: 464 kcal<br>塩分: 3.1 g<br>蛋白質28.1g/脂質24.8g/炭水化物31.6g                                                                       | エネルギー: 430 kcal<br>塩分: 3.0 g<br>蛋白質21.8g/脂質20.5g/炭水化物39.7g                                              | エネルギー: 524 kcal<br>塩分: 3.2 g<br>蛋白質17.9g/脂質34.7g/炭水化物35g                                                       | エネルギー: 412 kcal<br>塩分: 3.3 g<br>蛋白質17.6g/脂質21.2g/炭水化物37g                                           | エネルギー: 474 kcal<br>塩分: 3.3 g<br>蛋白質20.4g/脂質29.9g/炭水化物30.3g                                   |
|                                      |                                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                    |                                                                                              |

|                    |      |                                                                    |
|--------------------|------|--------------------------------------------------------------------|
| 献立<br>ワンポイント<br>紹介 | 8/18 | 主菜は下味をつけて焼成した鶏肉に、色鮮やかなトマトクリームソースをかけました。                            |
|                    | 8/19 | 主菜は新登場メニュー、マスの煮付けです。マスをふっくらと甘辛く煮付けました。ごはんが進むおかずです。                 |
|                    | 8/20 | 主菜は韓国料理のプルコギを再現しました。甘辛い味付けがご飯によく合います。                              |
|                    | 8/21 | 主菜はあじのメンチカツです。しっかりと味がついているので、何もかけずにそのままお召し上がりください。サブメインは豆腐ハンバーグです。 |
|                    | 8/22 | 主菜は昆布だしで茹でた豚肉に、柑橘の爽やかな風味が香るぼん酢たれをかけました。残暑の続く季節でもさっぱりとお召し上がりいただけます。 |