

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)



おかずコース	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 鶏と野菜の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ささがき金平 人参サラダ さつま芋の甘煮	ヒレカツ(ソース付) 魚肉ソーセージの炒め物 ポテと枝豆の明太マヨ和え ほうれん草とひき肉の和え物 カリフラワーの梅おかか和え 高菜玉子	八宝菜 肉詰めいなり煮 いんげんと玉子の炒め物 かぼちゃの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え 金時豆	鶏肉のピリ辛ごまソース たこキャベツカツ くわいとベーコンの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ 広島菜漬け	さばの塩焼き 牛肉入りチャプチェ風炒め 小松菜の玉子とじ 肉団子の甘酢あん わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け
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
376 kcal 2.9 g	エネルギー: 318 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.3g/脂質15.9g/炭水化物23.3g	エネルギー: 382 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質16.5g/脂質20.3g/炭水化物32.9g	エネルギー: 344 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.1g/脂質16.8g/炭水化物32.6g	エネルギー: 397 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.4g/脂質24g/炭水化物26.6g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質20.1g/脂質32.1g/炭水化物20.6g
					

献立 ワンポイント 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。サブメインのたこキャベツカツも新登場です。
	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。