

コープの夕食宅配・献立表

(2025.08.25～08.29)



※変更の連絡は、8/19(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)



	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
8 マス 御膳 コース	たらのピリ辛ごまソース 鶏のから揚げ ほうれん草とひき肉の和え物 つきこんにゃくの炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 れんこんのおかか和え 人参サラダ 葉大根としらすの和え物	塩ビビンバ エビカツ ねぎ焼き 切干大根煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 根菜の甘酢炒め 紅あずまのサラダ 小松菜の辛子和え	ぶりフライ(ソース付) 豚肉のケチャップ炒め 枝豆入りしんじょうの煮物 もやしとにらの炒め物 あさりと玉子の炒め物 しろ菜の煮びたし ポテトサラダ 高菜漬け	鶏すき煮 ナスとさつま揚げの味噌炒め 春雨と根菜のごまスープ煮 白菜と昆布の煮物 小松菜とツナの煮物 がんもの煮物 マカロニサラダ しば漬け	かれいのレモンタルタルソース 牛肉と野菜の炒め物 肉団子の照り焼き かぼちゃの煮物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツの煮びたし 野菜のマリネ 茶福豆
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
467 kcal 3.1 g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 4.2 g 蛋白質28.2g/脂質22.6g/炭水化物35.4g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.2g/脂質29.7g/炭水化物37.5g	エネルギー: 542 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質23.2g/脂質36.7g/炭水化物29.9g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.5g/脂質25.1g/炭水化物26.3g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.3g/脂質28.4g/炭水化物30.7g

献立 ワンポイント 紹介	8/25	主菜は淡泊な味わいのたらに、ピリ辛ごまソースをかけました。たらの上に載せた炒め玉ねぎのシャキシャキとした食感も楽しめます。
	8/26	主菜の塩ビビンバは、ごま油の風味が効いたあっさりとした味付けです。たっぷりの野菜と一緒に召し上がりください。
	8/27	主菜は国産の天然ぶりを使用した贅沢なフライです。添付のソースをかけて召し上がりください。
	8/28	主菜は鶏すき煮です。鶏肉と野菜を盛り合わせました。甘辛い味付けでごはんが進みます。
	8/29	主菜は薄衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。