

コープの夕食宅配・献立表

(2025.10.13~10.17)



※変更の連絡は、10/7(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	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)
	スポーツの日の為、お休みです。 	鶏のくわ焼き 糸こんにゃくとそぼろの煮物 くわいとベーコンの炒め物 枝豆とチーズの和え物 しそ昆布 ごはん(国産)	ホキの香草焼き マカロニのミートソース和え ほうれん草ともやしの和え物 人参とレーズンのマリネ 白菜の錦糸和え ごはん(国産)	豚肉と春雨の担々風 根菜の甘酢炒め ナスの生姜だれ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 黒豆 ごはん(国産)	さんまの梅肉大葉フライ 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め チンゲン菜のごま和え さつま芋のハニーマスタード和え 広島菜漬け 炊き込みごはん(国産)
		アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
		エネルギー: 493 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質19g/脂質15.4g/炭水化物66.7g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.1g/脂質6.6g/炭水化物68.1g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.5g/脂質16g/炭水化物70g	エネルギー: 527 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.9g/脂質19.8g/炭水化物75.3g
					

献立 ワンポイント 紹介	10/13	スポーツの日の為、お休みです。
	10/14	主菜は鶏のくわ焼きです。くわ焼きとは、肉をたれにつけて焼く料理のことをいいます。農作業の合間に鶏(くわ)の上で焼いたことが名前の由来とも言われています。
	10/15	主菜はバジルなどの風味が爽やかに香る、ホキの香草焼きです。副菜の《白菜の錦糸和え》は、新登場です。
	10/16	主菜は豚肉と春雨を、豆乳を使用した濃厚なごま味噌スープで味付けしました。旨味たっぷりでご飯がすすむメニューです。
	10/17	主菜は秋メニュー、さんまの梅肉大葉フライです。旨味たっぷりのさんまに、梅肉と大葉が相性抜群のおかずです。