

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)

おかず 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 あさりと野菜の韓国風炒め 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	ホキの香草焼き 牛すじ入りコロッケ 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	豚肉と春雨の担々風 白子入りかにつみれ煮 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	さんまの梅肉大葉フライ 鶏と大根の中華うま煮 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
		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
		エネルギー: 391 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質25.1g/脂質23.6g/炭水化物19.2g	エネルギー: 344 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15.8g/脂質15.8g/炭水化物35g	エネルギー: 329 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質13.7g/脂質20.6g/炭水化物22.1g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.4g/脂質26.7g/炭水化物34g
					

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。