

# コープの夕食宅配・献立表

( 2025.10.20～10.24 )

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



※変更の連絡は、10/14(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)



|                      | 10月20日(月)                                                                                           | 10月21日(火)                                                                                                | 10月22日(水)                                                                                             | 10月23日(木)                                                                              | 10月24日(金)                                                                                      |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>マス<br>御膳<br>コース | あさりのトマトチャウダー<br>豚肉と野菜の粒マスタード炒め<br>ナスの田楽風<br>人参しりしり<br>ほうれん草と蒲鉾のおひたし<br>キャベツの煮びたし<br>マカロニサラダ<br>高菜漬け | マーボー豆腐<br>エビと野菜の落とし揚げ<br>もち麩の玉子とじ<br>チンゲン菜と竹輪の和え物<br>ごぼうのおかか煮<br>ミックス野菜のごま和え<br>キャベツとチーズのサラダ<br>白菜の青さและ | さばのピリ辛ごまソース<br>牛肉入りチャブチェ風炒め<br>筍とそぼろの炒め物<br>小松菜ともやしのおひたし<br>大根の煮物<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>玉葱とピーマンのマリネ<br>金時豆 | 酢鶏<br>絹ごし揚げ煮(お好み風)<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>里芋の煮物<br>ブロッコリーとかにかまのスープ煮<br>野菜炒め<br>大根サラダ<br>しば漬け | 銀ひらすの煮付け<br>牛すじ入りコロッケ<br>小松菜とウインナーの炒め物<br>卵の花<br>人参とひき肉の炒め物<br>玉葱といんげんの炒め物<br>ツナコーンサラダ<br>生姜昆布 |
|                      | 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                                                                                           | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに                                                                    | アレルギー: 卵、乳、小麦                                                                                  |
| 465 kcal<br>3.4 g    | エネルギー: 453 kcal<br>塩分: 3.4 g<br>蛋白質18.9g/脂質26g/炭水化物35.4g                                            | エネルギー: 439 kcal<br>塩分: 3.7 g<br>蛋白質16.5g/脂質26.5g/炭水化物33.9g                                               | エネルギー: 425 kcal<br>塩分: 3.0 g<br>蛋白質20.9g/脂質23.8g/炭水化物31.8g                                            | エネルギー: 476 kcal<br>塩分: 3.8 g<br>蛋白質22.1g/脂質28.3g/炭水化物32.9g                             | エネルギー: 530 kcal<br>塩分: 3.2 g<br>蛋白質23g/脂質29.7g/炭水化物42.3g                                       |
|                      |                                                                                                     |                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                                                |

|                    |       |                                                                      |
|--------------------|-------|----------------------------------------------------------------------|
| 献立<br>ワンポイント<br>紹介 | 10/20 | 主菜のあさりのトマトチャウダーは、あさりの旨味がたっぷりと詰まった、濃厚なトマトベースのクラムチャウダーです。ナスの田楽風は新登場です。 |
|                    | 10/21 | 主菜は中華料理の定番のマーボー豆腐です。豚ミンチもたっぷりと入った食べ応えのある献立です。エビと野菜の落とし揚げは、新登場です。     |
|                    | 10/22 | 主菜は《さばのピリ辛ごまソース》です。さばにピリ辛なごまソースがよく合い、ごはんが進むメニューです。                   |
|                    | 10/23 | 主菜は鶏のから揚げに甘酢ソースをかけた酢鶏です。サブメインは、お好み風味付けの絹ごし揚げ煮です。                     |
|                    | 10/24 | 主菜の銀ひらすの煮付けは新登場です。クセのない上品な身質の銀ひらすを、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。       |