

コープの夕食宅配・献立表

(2025.11.10～11.14)



※変更の連絡は、11/4(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	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
	八宝菜 平春雨と野菜の炒め物 里芋の青さ風味 玉葱とチーズのマスタードサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	鶏の生姜焼き ほうれん草ベーコン炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え ヤングコーンのピクルス 桜大根漬け ごはん(国産)	マスのごま醤油焼き キャベツの煮びたし いんげんと玉子の炒め物 ポテトサラダ 金時豆 ごはん(国産)	豚肉と玉葱の塩炒め きくらげの煮物 ナスの中華だれ さつま芋とレーズンのサラダ もやしの赤しそ和え わかめごはん(国産)	白身フライのビスク風ソース カリフラワーの柚子胡椒和え チンゲン菜とあさりの炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、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: 乳、小麦、えび
	週平均				
	472 kcal 1.9 g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質11.3g/脂質7.1g/炭水化物73.2g	エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.5g/脂質13g/炭水化物65.6g	エネルギー: 510 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質20g/脂質15.4g/炭水化物70.3g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.1g/脂質18g/炭水化物76.3g
					

献立 ワンポイント 紹介	11/10	主菜は、えび、豚肉、野菜が入った具だくさんの八宝菜です。
	11/11	主菜は鶏の生姜焼きです。爽やかな生姜の風味が広がります。副菜の《ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え》は、新登場です。
	11/12	主菜はマスをごま入りの醤油調味液に漬け込み、香ばしく焼き上げました。
	11/13	主菜は、豚肉と玉葱の塩炒めです。炭火風味のさっぱり塩だれで味付けをしました。
	11/14	主菜は白身魚のフライに、濃厚なビスク風ソースをかけました。エビの旨味とクリーミーな味わいをお楽しみいただけます。