

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)



	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)
8 マス 御膳 コース	豚肉の生姜炒め エビカツ ほうれん草とひき肉の和え物 卵の花 玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え もやしとピーマンのさっぱり和え 葉大根のおかか和え	たらのレモンマヨソース 豚肉のどて煮風 ねぎ焼き キャベツの洋風煮 しろ菜とツナの中華和え スクランブルエッグ 白菜と蒲鉾のぼん酢和え 広島菜漬け	牛肉と野菜の中華オイスター炒め 春巻き 揚げ出し豆腐のみぞれあん カリフラワーの柚子胡椒和え 竹輪の青さマヨ炒め 小松菜としらすのおひたし 人参と蒸し鶏のサラダ 黒豆	さばの蒲焼き風 肉詰めいなりと野菜の煮物 マーボー春雨 ブロッコリーのごま和え 人参しりしり チンゲン菜と昆布の煮物 かぼちゃサラダ きゅうり漬け	デミソースハンバーグ 白はんぺんフライ ジャガ芋のもろみソースがけ れんこん金平 ほうれん草となめこのおひたし もやしとコーンの炒め物 ごぼうのごま酢和え 大根漬け
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19.8g/脂質27.6g/炭水化物35.6g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質25.8g/脂質20.9g/炭水化物33.9g	エネルギー: 504 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16.4g/脂質34.1g/炭水化物33.4g	エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質21.5g/脂質31.9g/炭水化物33.3g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.5g/脂質19.9g/炭水化物47.4g

献立 ワンポイント 紹介	11/10	主菜は豚肉の生姜炒めです。生姜の風味が食欲をそそります。
	11/11	主菜はすけそうたらに、さわやかなレモン風味豊かなタルタルソースをかけました。豚肉のどて煮風、白菜と蒲鉾のぼん酢和えは新登場です。
	11/12	主菜は、牛肉と食感の良い野菜を、うまみとコクの深いオイスターソースで炒めました。
	11/13	主菜はさばを蒲焼き風にしました。甘辛い味付けがご飯に良く合います。チンゲン菜と昆布の煮物は、新登場です。
	11/14	主菜は柔らかい食感のハンバーグにデミソースをかけました。