

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)

おかず 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 ハムカツ 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	鶏の生姜焼き かにかまの磯辺揚げ 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	マスのごま醤油焼き 豚肉とピーマンの甘酢炒め 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	豚肉と玉葱の塩炒め いわしつみれの煮物 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	白身フライのビスク風ソース 牛肉と野菜の玉子とじ 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
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
360 kcal 2.5 g	エネルギー: 307 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.9g/脂質13.8g/炭水化物32.5g	エネルギー: 318 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.6g/脂質18.6g/炭水化物19.5g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質21.4g/脂質20.8g/炭水化物29.7g	エネルギー: 350 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.8g/脂質21.2g/炭水化物26g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.2g/脂質27.4g/炭水化物30.8g

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。