

コープの夕食宅配・献立表

(2025.11.17~11.21)



※変更の連絡は、11/11(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17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)
	天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とひき肉の和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 白菜の青さและ ごはん(国産)	ホキの青しそ風味焼き キャベツと玉子の中華和え 小松菜とウインナーの炒め物 卵の花サラダ 大根と人参のナムル ごはん(国産)	牛肉とエリンギの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのおかか和え 野菜のピクルス うぐいす豆 ごはん(国産)	たらのピリ辛ごまソース 人参とベーコンの洋風炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 枝豆とツナのサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)	チキンのクリームシチュー いんげんとしらすの炒め煮 玉子焼 ひじきとくわいのサラダ しば漬け もち麦入りごはん(国産)
週平均	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
480 kcal 1.9 g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質11.4g/脂質17g/炭水化物66.6g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.1g/脂質15.1g/炭水化物62.5g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.3g/脂質13.3g/炭水化物75.9g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質20.3g/脂質16g/炭水化物69g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.7g/脂質15.4g/炭水化物64.2g

献立 ワンポイント 紹介	11/17	主菜は人気のエビ天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。
	11/18	主菜はホキの青しそ風味焼きです。さわやかな青しその風味が食欲をそそります。
	11/19	主菜は牛肉、エリンギ、玉葱、ごぼう、平春雨をオイスターソース、醤油などで味付けした炒め物です。
	11/20	主菜は淡泊な味わいのたらに、ピリ辛ごまソースをかけました。たらの上に載せた炒め玉ねぎのシャキシャキとした食感も楽しめます。
	11/21	主菜のチキン、じゃが芋、人参が入ったクリームシチューは寒くなってきた季節にぴったりの献立です。