

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)

	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)
8 マス 御膳 コース	キスの天ぷら(天つゆ付) 鶏と野菜の玉子とじ 浦上そぼろ(長崎県郷土料理) ひじき煮 小松菜とツナの煮物 人参とピーマンの甘辛炒め マカロニサラダ 柚子風味きゅうり	くわい入りつくねの和風きのこあん 金平ごぼう入りちぎり揚げ ナスの中華だれ 野菜炒め 里芋の青さ風味 ほうれん草のおひたし 豆サラダ 野沢菜昆布	海鮮プルコギ風炒め物 ウインナーフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 れんこんの煮物 竹輪と玉葱の煮物 がんもの煮物 ツナコーンサラダ 大根の赤しそ和え	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 白子入かにつみれ煮 豆腐チャンプル ブロッコリーのクリーム煮 糸こんにゃくのたらこ炒め いんげんのごま和え 千切りポテトサラダ 白菜と梅の和え物	マスのごま醤油焼き かぼちゃコロツケ 東村山黒焼きそば 大根の味噌炒め しろ菜の煮びたし きくらげと人参の炒り玉子 野菜のピクルス 白花豆
週平均	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
473 kcal 3.3 g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質17.4g/脂質27.9g/炭水化物36.8g	エネルギー: 416 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質19.5g/脂質18.1g/炭水化物43g	エネルギー: 468 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質20.7g/脂質25.9g/炭水化物38.2g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質22.7g/脂質31.3g/炭水化物24.5g	エネルギー: 541 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質20.5g/脂質28.8g/炭水化物49.7g

献立 ワンポイント 紹介	11/17	主菜はキスの天ぷら、れんこん天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆでお召し上がりください。
	11/18	主菜は、くわいのシャキシャキとした食感が楽しめるつくねに、優しい味付けのきのこあんをかけました。
	11/19	主菜は韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。サブメインは、ウインナーフライです。
	11/20	主菜は、豚肉と野菜をコクのある味噌だれで炒めました。甘めの味付けでごはんが進むメニューです。白子入かにつみれ煮は冬限定です。
	11/21	主菜はマスをごま入りの醤油調味液に絡め、香ばしく焼き上げました。