

コープの夕食宅配・献立表

(2025.12.01～12.05)



※変更の連絡は、11/25(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	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)
	デミソースヒレカツ ブロッコリーとエビの炒め物 平春雨と野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし れんこんサラダ しば漬け	おでん 豚肉とチンゲン菜の中華炒め いんげんとベーコンの炒め物 じゃが芋の青しそマヨ和え 玉葱とピーマンのマリネ 白菜のおかか和え	豚焼肉 まぐろメンチカツ ほうれん草としめじのおひたし ナスの中華だれ カリフラワーと玉子のサラダ しそ昆布	ホキのごまわさびソース 牛肉のアップルジンジャー炒め 切干大根煮 小松菜とかにかまの煮物 マカロニサラダ うぐいす豆	鶏のくわ焼き 春巻き 高野豆腐の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 広島菜漬け
週平均	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、乳、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
381 kcal 3.1 g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.4g/脂質20.4g/炭水化物31.1g	エネルギー: 307 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質15.3g/脂質18.1g/炭水化物20.8g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.1g/脂質29.3g/炭水化物28.3g	エネルギー: 336 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質18.9g/脂質17g/炭水化物27g	エネルギー: 450 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質19.4g/脂質29g/炭水化物27.3g

献立 ワンポイント 紹介	12/1	主菜はやわらかなヒレカツに、コクのあるデミソースをかけました。
	12/2	主菜は6種類の具材を盛り合わせたおでんです。具材の下にはゼラチンで固めた だしを入れているので、レンジで温めてお召し上がりください。
	12/3	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。
	12/4	主菜は下味をつけて焼成したホキに、ごまと程よい辛さの効いたわさびを合わせた特製ソースをかけました。
	12/5	主菜は鶏のくわ焼きです。くわ焼きとは、肉をたれにつけて焼く料理のことをいいます。農作業の合間に鰯(くわ)の上で焼いたことが名前の由来とも言われています。