

コープの夕食宅配・献立表

( 2025.12.22～12.26 )



※変更の連絡は、12/16(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	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
	マスのみりん風味焼き ほうれん草と油揚げのおひたし かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 人参とベーコンの洋風炒め 里芋の煮物 くわいと枝豆のサラダ 野沢菜漬 ごはん(国産)	海鮮プルコギ風炒め物 れんこんの明太マヨ和え 星型しんじょう わかめと葱のナムル もやしの梅風味 ごはん(国産)	鶏のから揚げ 白菜と昆布の煮物 ナスの生姜だれ 大根なます うぐいす豆 トマト風味の炊き込みごはん(国産)	あじのメンチカツ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、小麦	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
473 kcal 1.8 g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質20.8g/脂質10.6g/炭水化物71.7g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質12.5g/脂質12.3g/炭水化物76.3g	エネルギー: 423 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.4g/脂質9.8g/炭水化物69.9g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.6g/脂質17.8g/炭水化物70.7g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質13.7g/脂質14g/炭水化物74.4g
					

献立 ワンポイント 紹介	12/22	主菜はマスのみりん風味焼きです。みりんのまろやかな風味が香ります。12/22は冬至です。かぼちゃの煮物をメニューに入れました。
	12/23	主菜は豚肉とごぼうの中華味噌炒めです。コクのある中華味噌の味付けが食欲をそそります。
	12/24	主菜は韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。れんこんの明太マヨ和え、わかめと葱のナムルは、新登場です。クリスマスメニューとして星型のしんじょう煮を入れました。
	12/25	主菜は鶏のから揚げです。下味がしっかりとついているので、そのまま美味しく召し上がれます。トマト風味の炊き込みごはんは、新登場です。
	12/26	主菜のあじのメンチカツはキャベツや玉葱が入った、ジューシーなお魚メンチです。