

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)



	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)
8 マス 御膳 コース	鶏のくわ焼き あさりとペンネのミートソース ナスの生姜だれ かぼちゃの煮物 チンゲン菜の錦糸和え 平春雨と野菜の炒め物 千切りポテトサラダ しそ昆布	ホキのごまわさびソース れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) 人参しりしり しろ菜の煮びたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし 玉葱入りコールスローサラダ 黒豆	豚すき煮 エビナゲット 星型しんじょう 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え バンバンジー風サラダ 白菜と梅の和え物	銀ひらすのみりん風味焼き じゃがバター風コロッケ キャベツと豚肉のぼん酢和え カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんとベーコンの炒め物 れんこん金平 小松菜としらすのおひたし 高菜漬け	味噌チキンカツ ひろうすの煮物 筍とそぼろの炒め物 もやしとコーンの炒め物 小松菜とツナの煮物 キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーとかにかまのサラダ しば漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
465 kcal 3.1 g	エネルギー: 472 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質19g/脂質25.9g/炭水化物40.6g	エネルギー: 502 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質19.3g/脂質31.9g/炭水化物34.5g	エネルギー: 403 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質24.2g/脂質23.1g/炭水化物24.7g	エネルギー: 407 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.7g/脂質19.6g/炭水化物38.2g	エネルギー: 541 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質23.6g/脂質32.1g/炭水化物39.3g
					

献立 ワンポイント 紹介	12/22	主菜は鶏のくわ焼きです。12/22は冬至です。かぼちゃの煮物を入れました。
	12/23	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。
	12/24	主菜は豚肉、玉葱を鰹だしを効かせて煮た豚すき煮です。バンバンジー風サラダは、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	主菜の銀ひらすのみりん風味焼きは、ほんのり甘めの味付けがご飯によく合います。
	12/26	主菜は味噌チキンカツです。甘めの味噌だれが、食欲をそそります。チキンカツが2枚入り、食べ応えもあります。