

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)



おかず 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 豚肉と野菜の粒マスタード炒め 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	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 白子入りかにつみれ煮 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 野沢菜漬け	海鮮プルコギ風炒め物 のり塩コロッケ れんごんの明太マヨ和え 星型しんじょう わかめと葱のナムル もやしの梅風味	鶏のから揚げ 魚肉ソーセージの玉子とし 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	あじのメンチカツ デミソースのミニハンバーグ 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
週平均	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
361 kcal 2.8 g	エネルギー: 335 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質23.2g/脂質16.3g/炭水化物23.7g	エネルギー: 333 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.2g/脂質17.3g/炭水化物29.9g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質11.8g/脂質16.8g/炭水化物35.2g	エネルギー: 418 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質19.4g/脂質25.1g/炭水化物28.9g	エネルギー: 378 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.7g/脂質17.9g/炭水化物38.3g

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。のり塩コロッケ、れんごんの明太マヨ和え、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。
	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。