

コープの夕食宅配・献立表

(2026.01.05～01.09)

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



※変更の連絡は、12/23(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。

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	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
	豆腐ハンバーグ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテのオーロラソース和え イタリアン野菜のピクルス 柚子風味きゅうり ごはん(国産)	鶏肉の旨辛ごまソース 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め 小松菜としらすのおひたし 広島菜漬け ごはん(国産)	八宝菜 ピーマンとウインナーの炒め物 がんもの煮物 れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え 金時豆 ごはん(国産)	豚肉のおかかソース炒め いんげんと玉子の炒め物 ナスの田楽風 千切りポテトサラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	銀ひらすの塩焼き キャベツと豚肉のぼん酢和え ほうれん草となめこのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ もやしの梅風味 わかめごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
476 kcal 2.0 g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質11.6g/脂質12.2g/炭水化物73.3g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.8g/脂質16.3g/炭水化物65.3g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.7g/脂質13.8g/炭水化物72.8g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.5g/脂質17.7g/炭水化物69.3g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.7g/脂質13g/炭水化物61.5g

献立 ワンポイント 紹介	1/5	主菜はひじきや玉葱、枝豆、人参などの具材が入った豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。
	1/6	主菜は新登場メニュー、鶏肉の旨辛ごまソースです。コク深く仕上げたごまだれにラー油の辛味をプラスしました。
	1/7	主菜はエビ、豚肉、野菜が入った具だくさんの八宝菜です。
	1/8	主菜の豚肉と野菜のおかかソース炒めは、焼きそばをイメージした炒め物です。ナスの田楽風は、新登場です。
	1/9	主菜は淡泊な味わいの銀ひらすを、シンプルに塩焼きにしました。