

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)

8 マス 御膳 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)
	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
464 kcal 3.1 g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.2g/脂質30.3g/炭水化物32.6g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質25g/脂質26.8g/炭水化物36.5g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質25.6g/脂質26.4g/炭水化物22.9g	エネルギー: 468 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.4g/脂質27.1g/炭水化物38.3g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質21.6g/脂質25.7g/炭水化物36.3g
					

献立 ワンポイント 紹介	1/5	主菜は牛肉の生姜炒めです。生姜の風味が食欲をそそります。サブメインは白はんぺんフライです。割干し大根は新登場です。
	1/6	主菜は下味をつけて焼成した「たら」に、おかか、葱などを加えた特製の和風ソースをかけました。
	1/7	主菜は、鶏肉に風味豊かな柚子胡椒を絡めて焼き上げました。
	1/8	主菜はサーモンフライです。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。
	1/9	主菜は、辛さ控えめの昔なつかしいカレーです。ごはんにかけてお召し上がりください。