

コープの夕食宅配・献立表

(2026.01.05～01.09)



※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。

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)



	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)
8 マス 御膳 コース	牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 厚揚げの和風あん 野菜炒め 玉子焼 いんげんとしらすの炒め煮 人参サラダ 割干し大根	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め ほうれん草ベーコン炒め 里芋の白味噌だれ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 根菜のうま塩炒め 豆サラダ もやしの赤しそ和え	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ にらと玉子の炒め物 チンゲン菜のごま和え ポテのオーロラソース和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め カリフラワーのマリネ 広島菜漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 焼き餃子(ニンニク抜き) 春雨と根菜のごまスープ煮 油揚げの玉子とし れんこんの煮物 ミックス野菜の炒め物 ポテトサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ポークカレー シイラの青さフリッター チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 甘味噌金平ごぼう 大根サラダ しば漬け
週平均	アレルギー: 卵、乳、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、乳、小麦	アレルギー: 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。