

# 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)
おかずコース	豆腐ハンバーグ 牛肉入りチャブチェ風炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテト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	鶏肉の旨辛ごまソース すり身天煮 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	八宝菜 牛すじ入りコロッケ 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	豚肉のおかかソース炒め シイラのカレーフリッター 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	銀ひらすの塩焼き 生姜メンチカツ 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
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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
379 kcal 2.6 g	エネルギー: 358 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.2g/脂質20.3g/炭水化物31.1g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.4g/脂質23.5g/炭水化物18.9g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16g/脂質24.2g/炭水化物39.5g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16.6g/脂質23.7g/炭水化物26.4g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質19.2g/脂質20g/炭水化物19.9g

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。