

# コープの夕食宅配・献立表

( 2026.01.12～01.16 )



※変更の連絡は、**1/6(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)



お弁当コース	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
	成人の日の為、 お休みです。  	あじの香草焼き 春雨のうま塩炒め しろ菜の煮びたし ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け ごはん(国産)	チキンのクリームシチュー ねぎ焼き もやしときくらげのピリ辛和え いんげんの昆布和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	ホキのごまわさびソース 小松菜の玉子とじ ささがき金平 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ 黒豆 ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 ほうれん草とエリンギの炒め物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け ごはん(国産)
		アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
		エネルギー: 489 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質20g/脂質17.3g/炭水化物63.6g	エネルギー: 447 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.6g/脂質11.1g/炭水化物71.7g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.8g/脂質9.2g/炭水化物69.8g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質10.6g/脂質13.8g/炭水化物68.4g
					

献立 ワンポイント 紹介	1/12	成人の日の為、お休みです。
	1/13	主菜はあじの香草焼きです。バジルの風味があじのおいしさを引き立てます。
	1/14	主菜のチキン、じゃが芋、人参が入ったクリームシチューは寒い冬にぴったりの献立です。
	1/15	主菜は下味をつけて焼成したホキに、ごまと程よい辛さの効いたわさびを合わせた、特製ソースをかけました。
	1/16	主菜は青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現しました。