

# コープの夕食宅配・献立表

( 2026.01.12~01.16 )

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、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 週平均	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)
	成人日の為、 お休みです。	鶏肉のピリ辛ごまソース すり身天煮 もち麩の玉子とじ 筍とそぼろの炒め物 ほうれん草のおかか煮 糸こんにゃくのたらこ炒め 卵の花サラダ 桜大根漬け	ホキのレモンマヨソース 肉団子のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 れんこんの中華炒め煮 玉葱といんげんの炒め物 キャベツと玉子の和え物 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ うぐいす豆	豚焼肉 まぐろメンチカツ マーボーナス 里芋の青さ風味 人参しりしり 小松菜と舞茸の煮びたし ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け	銀ひらすの煮付け 牛肉と玉葱の塩炒め かぼちゃコロッケ チンゲン菜の煮びたし もやしとにらの炒め物 プロッコリーのごま和え 魚肉ソーセージのサラダ 白菜と梅の和え物
	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
468 kcal 3.3 g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 4.1 g 蛋白質21.7g/脂質30.3g/炭水化物28.5g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質24.7g/脂質19.9g/炭水化物39.2g	エネルギー: 511 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質20.6g/脂質31.9g/炭水化物35.2g	エネルギー: 450 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質22.1g/脂質27.5g/炭水化物27.9g	

献立 ワンポイント 紹介	1/12	成人日の為、お休みです。
	1/13	主菜は新登場メニュー、鶏肉のピリ辛ごまソースです。鶏の唐揚げに、炒め玉葱を載せてピリ辛ごまソースをかけました。
	1/14	主菜は白身魚のホキに、レモンの爽やかさとマヨネーズのまろやかさを合わせた特製のソースをかけました。
	1/15	主菜は豚肉、玉葱、人参を焼肉のたれで味付けしました。サブメインはまぐろメンチカツです。
	1/16	主菜はクセのない上品な身質の銀ひらすを、ふっくらと甘辛く煮付けました。ごはんが進むおかずです。