

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)



	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)
8 マス 御膳 コース	<p>成人の日の為、 お休みです。</p> 	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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 ブ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</p>
週平均		アレルギー: 卵、小麦	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
468 kcal		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
3.3 g					

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。