

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)



おかず 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)
	大人の日の為、 お休みです。 	あじの香草焼き 肉しゅうまい 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	チキンのクリームシチュー たこ団子の煮物 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	ホキのごまわさびソース 厚揚げと豚肉のオイスター炒め 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	バラ焼き風炒め物 白身魚の梅しそフライ 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
		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	アレルギー: 卵、乳、小麦
		エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.7g/脂質26.7g/炭水化物21.7g	エネルギー: 300 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.7g/脂質12.7g/炭水化物31.2g	エネルギー: 333 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質22.3g/脂質16.2g/炭水化物24.7g	エネルギー: 356 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質11.4g/脂質21.9g/炭水化物28.1g
					

献立 ワンポイント 紹介	1/12	大人の日の為、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。サブメインの《白身魚の梅しそフライ》は、新登場です。