

# コープの夕食宅配・献立表

( 2026.02.09～02.013 )



※変更の連絡は、**2/3 (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)

	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
8 マス 御膳 コース	<b>たらのピリ辛ごまソース</b> 豚肉と野菜の青しそ風味 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め <b>糸昆布の煮物</b> ポテトと赤いんげん豆のケチャップ和え ほうれん草ともやしの和え物 紫キャベツと玉葱のピクルス <b>柚子風味きゅうり</b>	<b>鶏のから揚げ</b> <b>絹ごし揚げ煮</b> 春雨と根菜のごまスープ煮 <b>きくらげの煮物</b> 里芋のコーンクリーム和え <b>チンゲン菜の錦糸和え</b> カリフラワーの梅おかか和え <b>きょうらぶき</b>	建国記念の日の為、 お休みです。  	<b>ハッシュドビーフ</b> <b>エビカツ</b> くわいのたらこバター醤油炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 <b>スクランブルエッグ</b> 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え <b>千切りたくあん漬け</b>	<b>さばの甘酢あんかけ</b> <b>鶏と春菊の白味噌和え</b> チンゲン菜とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 キャベツとしらすの炒め物 <b>小松菜と舞茸の煮物</b> <b>れんこんサラダ</b> <b>しば漬け</b>
	アレルギー: 卵、小麦	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
479 kcal 3.6 g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質23.1g/脂質25.5g/炭水化物38.2g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 4.3 g 蛋白質21g/脂質27.5g/炭水化物34.6g		エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.4g/脂質29g/炭水化物35.2g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質26.8g/脂質29.7g/炭水化物31.2g

献立 ワンポイント 紹介	2/9	主菜は淡泊な味わいのたらに、ピリ辛ごまソースをかけました。たらの上にのせた炒め玉ねぎのシャキシャキとした食感も楽しめます。
	2/10	主菜は鶏のから揚げです。下味がしっかりついているので、そのまま美味しく召し上がれます。里芋のコーンクリーム和え、きょうらぶきは、新登場です。
	2/11	建国記念の日の為、お休みです。
	2/12	主菜は牛肉をデミグラスソースで煮込んだ、ハッシュドビーフです。
	2/13	主菜はさばを油で揚げ、野菜入りの甘酢あんをかけました。副菜のキャベツとしらすの炒め物は、新登場です。