

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)

おかず コース	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)
	鶏肉の味噌マヨソース いわしつみれの煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 油揚げの玉子とじ 大根なます もやしの梅風味	銀ひらすの煮付け 豚すき煮 根菜のうま塩炒め ほうれん草とひき肉の和え物 彩り野菜とかにかまのサラダ さつま芋の甘煮	建国記念の日の為、 お休みです。 	海鮮プルコギ風炒め物 鶏肉の八幡巻き 小松菜とツナの煮物 里芋のごま和え 卵の花サラダ 白菜の青さ風味	豚肉の生姜炒め クリーミーコロツケ(かき風味) 人参としらすの炒め煮 玉子焼 玉葱とハムのマリネ うぐいす豆
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに		アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 447 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.2g/脂質26.6g/炭水化物28.1g	エネルギー: 304 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質21.4g/脂質15.7g/炭水化物19g		エネルギー: 327 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質16.7g/脂質13.5g/炭水化物34.8g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15g/脂質21.2g/炭水化物32.2g
					

献立 ワンポイント 紹介	2/9	主菜は人気のある鶏のから揚げに、味噌マヨソースをかけました。
	2/10	主菜はクセのない上品な身質の銀ひらすを、ふつくと甘辛く煮付けました。ごはんが進むおかずです。副菜の彩り野菜とかにかまのサラダは、新登場です。
	2/11	建国記念の日の為、お休みです。
	2/12	主菜は韓国料理のプルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘辛の味付けがご飯にもよく合います。
	2/13	主菜は豚肉の生姜炒めです。生姜の風味が食欲をそそります。副菜の玉葱とハムのマリネは、新登場です。