

# コープの夕食宅配・献立表

( 2026.02.16～02.20 )



※変更の連絡は、2/10(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)



お弁当コース	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 平春雨と野菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーのオーロラソース和え 大根漬け わかめごはん(国産)	ポトフ 糸昆布の煮物 マカロニのミートソース和え きのこのマリネ 高菜玉子 ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ 小松菜の玉子とじ くわいの甘酢炒め 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	牛肉のビビンバ風 いんげんとしらすの炒め煮 かぶのそぼろあん かぼちゃサラダ 葉大根のぼん酢和え ごはん(国産)	あじの塩焼き キャベツとあさりの炒め物 ブロッコリーのおかか和え れんこんサラダ 金時豆 ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
460 kcal 1.9 g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質10.1g/脂質15.1g/炭水化物72.9g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質12.6g/脂質11.6g/炭水化物68.5g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.9g/脂質14.2g/炭水化物73g	エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13.9g/脂質20.5g/炭水化物68.2g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質20.1g/脂質7.7g/炭水化物68.5g
					

献立 ワンポイント 紹介	2/16	主菜は幅広い世代の方々から人気のある、天ぷらです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。
	2/17	主菜はポトフです。フランスの家庭料理を日本人に馴染みある味で再現しました。下にコンソメスープのゼラチンが入っておりますので、レンジで温めてお召し上がりください。
	2/18	主菜はひじきや玉葱、枝豆、人参などの具材が入った豆腐ハンバーグです。相性の良い和風あんをかけました。
	2/19	主菜は韓国の定番料理を再現した、牛肉のビビンバ風です。ビビンバとは、味付けした牛肉や野菜をご飯と混ぜて食べる料理です。
	2/20	主菜は、シンプルな味付けのあじの塩焼きです。