

# 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)

	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)
8 マス 御膳 コース	豚肉と春雨の担々風 天ぷら(天つゆ付) ナスの生姜だれ がんもの煮物 人参とひき肉の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし ポテトサラダ 白菜の青さและ	マスの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪と野菜のピリ辛炒め 大根の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ミックス野菜の炒め物 かぼちゃサラダ きゅうり漬け	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 山形芋煮風 もち麩の玉子とじ しろ菜の煮びたし くわいのおかか和え 玉葱とコーンのサラダ 福神漬け	ミックスフライ(タルタルソース付) つくねの大葉巻き 高野豆腐の豆乳クリーム煮 カリフラワーの柚子胡椒和え チンゲン菜のごま和え 根菜の甘酢炒め しろ菜とかにかまの和風マヨ和え 黒豆	牛焼肉 水餃子 浦上そぼろ(長崎県郷土料理) ふきとわかめの煮物 キャベツとあさりの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 枝豆とツナのサラダ 広島菜漬け
	アレルギー: 卵、小麦、えび	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、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	エネルギー: 483 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.1g/脂質33.5g/炭水化物29.6g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質22.9g/脂質27g/炭水化物29.3g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質25.6g/脂質26.3g/炭水化物24.3g	エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質20.4g/脂質29.8g/炭水化物43.7g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17g/脂質26.5g/炭水化物27.7g
					

献立 ワンポイント 紹介	2/16	主菜は豚肉と春雨を、濃厚なごま味噌スープで味付けしました。旨味たっぷりでご飯がすすむメニューです。
	2/17	主菜はシンプルにマスを塩焼きにしました。
	2/18	主菜はインド料理のタンドリーチキンを再現しました。
	2/19	主菜はエビフライ、クリーミーコロッケ、たらフライを盛り合わせました。添付のタルタルソースをかけてお召し上がりください。高野豆腐の豆乳クリーム煮は、新登場です。
	2/20	主菜は牛肉と野菜を焼肉のたれで味付けしました。サブメインはもちもちとした皮の食感が人気の水餃子です。