

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)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜の青しそ風味 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	ポトフ かにかまの磯辺揚げ 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	豆腐ハンバーグ 豚肉ときくらげのごま山椒炒め 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	牛肉のビビンバ風 トマトコーンフライ 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	あじの塩焼き 肉詰めいなり煮 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
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、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
377 kcal 2.6 g	エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質11.1g/脂質25.7g/炭水化物33.1g	エネルギー: 318 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.2g/脂質18.5g/炭水化物23.7g	エネルギー: 390 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質15g/脂質23.4g/炭水化物29.6g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14.4g/脂質30.7g/炭水化物31.1g	エネルギー: 310 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.4g/脂質14g/炭水化物26.1g

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。