

# コープの夕食宅配・献立表

( 2026.02.23~02.27 )

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



※変更の連絡は、2/17(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・乾燥のご協力お願いします。**



## 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 週平均	2月23日(月)  天皇誕生日の為、 お休みです。  	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
365 kcal 2.7 g	<p>かれいのみぞれあん 焼き餃子(ニンニク抜き) つきこんにゃくのたらこ煮 小松菜とウインナーの炒め物 くわいと枝豆のサラダ きゅうり漬け</p> <p>アレルゲン: 卵、小麦</p> <p>エネルギー: 333 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15g/脂質18.9g/炭水化物25.9g</p> 	<p>プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 里芋の煮物 きゅうりとツナのサラダ 野沢菜昆布</p> <p>アレルゲン: 卵、小麦</p> <p>エネルギー: 376 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.4g/脂質22.2g/炭水化物30.4g</p> 	<p>八宝菜 ハムカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 がんもの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 黒豆</p> <p>アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび</p> <p>エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.4g/脂質16.3g/炭水化物38.7g</p> 	<p>鶏肉の玉葱クリーミーソース あさりと野菜の韓国風炒め 人参とベーコンの洋風炒め ピーマンとしらすの煮物 マカロニサラダ 白菜の錦糸和え</p> <p>アレルゲン: 卵、乳、小麦</p> <p>エネルギー: 382 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質21.7g/脂質25.1g/炭水化物17.2g</p> 	

献立 ワンポイント 紹介	2/23	天皇誕生日の為、お休みです。
	2/24	主菜は油で揚げたかれいに、大根おろしたっぷりのみぞれあんをかけました。
	2/25	主菜は韓国料理のプルコギを再現しました。牛肉、野菜、春雨を醤油ベースのたれで味付けしました。甘辛い味付けが食欲をそそります。
	2/26	主菜はえび、豚肉、野菜がたっぷりと入った具だくさんの八宝菜です。ご飯にかけて中華丼としても楽しめます。
	2/27	主菜は新登場メニューです。玉葱、醤油、香辛料などをブレンドしたクリーミーな味わいのソースが、鶏肉と相性抜群で食欲をそそります。