

コープの夕食宅配・献立表

(2025.10.20～10.24)



※変更の連絡は、10/14(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	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
	鶏肉のメキシカン風ソース きくらげと人参の炒り玉子 しろ菜とツナの中華和え 大根と白菜の柚子風味 金時豆 ピラフ(国産)	クリーミーコロッケ(かに風味) チンゲン菜とあさりの炒め物 ポテトのレモン風味炒め 野菜のマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	牛肉のビビンバ風 ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	たらのおかか葱ソース ピーマンとウィンナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め かぼちゃサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め ほうれん草と蒲鉾のおひたし 里芋の煮物 卵の花サラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、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、小麦
500 kcal 2.2 g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.1g/脂質15.3g/炭水化物70g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質9.9g/脂質15.6g/炭水化物73.8g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.9g/脂質21g/炭水化物68.7g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質21g/脂質16.8g/炭水化物69.8g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質13.9g/脂質12.6g/炭水化物72.8g

献立 ワンポイント 紹介	10/20	主菜の鶏肉のメキシカン風ソースは、新登場です。下味をつけて焼成した鶏肉に、少しスパイシーさの効いたメキシカン風ソースをかけました。
	10/21	主菜はかに風味のクリーミーコロッケです。とろっとクリーミーで人気の洋食メニューです。
	10/22	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。
	10/23	主菜は下味をつけて焼成した「たら」に、おかか、葱などを加えた特製の和風ソースをかけました。
	10/24	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。