

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)



おかず 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 ブロッコリーとエビの炒め物 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	クリーミーコロッケ(かに風味) 根菜と豚肉のしぐれ煮 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	牛肉のビビンバ風 トマトコーンフライ 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	たらのおかか葱ソース 鶏と野菜の玉子とじ ピーマンとウインナーの炒め物 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	豚肉の生姜炒め 春巻き 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
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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
392 kcal 2.9 g	エネルギー: 363 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21g/脂質19.3g/炭水化物26g	エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質11.4g/脂質22.1g/炭水化物31g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質13.1g/脂質31.1g/炭水化物30.4g	エネルギー: 373 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質23.6g/脂質20.3g/炭水化物23.4g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.2g/脂質23.6g/炭水化物32.9g

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。サブメインのトマトコーンフライは、新登場です。
	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。サブメインは春巻きです。