

コープの夕食宅配・献立表

(2025.10.27～10.31)



※変更の連絡は、10/21(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27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)
	銀ひらすの白味噌だれ チンゲン菜としめじの煮びたし くわいのおかか和え もやしと根菜のサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	鶏のから揚げ 筍とそぼろの炒め物 ブロッコリーのごま和え 甘栗とさつま芋のサラダ しば漬け ツナと人参の炊き込みごはん(国産)	あじの青しそ風味焼き いんげんとベーコンの炒め物 キャベツと豚肉のぼん酢和え カリフラワーと玉子のサラダ 大根と人参のナムル ごはん(国産)	豚肉の照りたま炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ナスのミートソース和え 小松菜としらすのおひたし 白菜と梅の和え物 ごはん(国産)	サーモンフライ(ソース付) ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪と野菜のピリ辛炒め 赤いんげん豆のマリネ 生姜昆布 ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 小麦	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
480 kcal 2.0 g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質20.2g/脂質11.6g/炭水化物68.5g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.6g/脂質17.3g/炭水化物68.9g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質20.3g/脂質16.5g/炭水化物60.8g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.5g/脂質14.5g/炭水化物65.3g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.4g/脂質13.8g/炭水化物75.7g

献立 ワンポイント 紹介	10/27	主菜の《銀ひらすの白味噌だれ》は新登場です。淡泊な味わいの銀ひらすに、上品な味わいの白味噌だれをかけました。
	10/28	主菜は鶏のから揚げです。下味がしっかりとついているので、そのまま美味しく召し上がれます。ツナと人参の炊き込みごはんは、新登場です。
	10/29	主菜はあじの青しそ風味焼きです。青しそのさわやかな香りが食欲をそそります。
	10/30	主菜は、豚肉とふんわりとした玉子を甘めの照りだれで炒めました。ごはんが進むメニューです。副菜の《ナスのミートソース和え》は、新登場です。
	10/31	主菜はサーモンフライです。添付のソースをかけてお召し上がりください。