

コープの夕食宅配・献立表

(2025.10.27～10.31)

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、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。

コープの夕食宅配

0120-372-560(月～金:10時～18時30分)

	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)
8 マス 御膳 コース	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 里芋のそぼろあん カリフラワーの柚子風味和え 葉大根のおかか和え	八宝菜 ハムカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 小松菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ きゅうり漬け	豚肉のぼん酢たれ 白身魚の梅しそフライ くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 もやしとコーンの炒め物 キャベツのごまマヨ和え 大根漬け	ホキの香草焼き 豆腐のひき肉包み揚げ天 玉葱と竹輪のソース炒め かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 れんこんサラダ 黒豆	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 人参サラダ 福神漬け
	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、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、えび
週平均	エネルギー: 477 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質16.3g/脂質28.9g/炭水化物38.1g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質20.2g/脂質22.6g/炭水化物34.2g	エネルギー: 455 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質20.9g/脂質28g/炭水化物29.9g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質21.9g/脂質24.7g/炭水化物41.5g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質26.3g/脂質34.1g/炭水化物22.8g

献立 ワンポイント 紹介	10/27	主菜は韓国料理のプルコギを再現しました。甘辛い味付けがご飯に良く合います。
	10/28	主菜はえび、豚肉、野菜がたっぷりに入った具だくさんの八宝菜です。
	10/29	主菜は昆布だして煮た豚肉に、柑橘の爽やかな風味のぼん酢たれをかけました。白身魚の梅しそフライは、新登場です。
	10/31	主菜はホキの香草焼きです。バジルなどの風味が食欲をそそります。
	10/31	主菜はインドの定番料理を再現した、タンドリーチキンです。