

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)



おかず 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 ピーマンの肉詰めフライ 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	鶏のから揚げ 魚肉ソーセージの炒め物 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	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮(お好み風) 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	豚肉の照りたま炒め 海鮮しゅうまい 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	サーモンフライ(ソース付) 牛肉入りチャプチェ風炒め 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
週平均	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、小麦、えび、かに	アレルゲン: 卵、乳、小麦
365 kcal 2.6 g	エネルギー: 332 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質19.1g/脂質16.6g/炭水化物27.3g	エネルギー: 422 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.6g/脂質24.3g/炭水化物32.4g	エネルギー: 317 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.8g/脂質19.8g/炭水化物14.1g	エネルギー: 397 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.5g/脂質25.5g/炭水化物25.6g	エネルギー: 358 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.6g/脂質19.4g/炭水化物31.5g

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。
	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。