

コープの夕食宅配・献立表

(2025.12.08～12.12)



※変更の連絡は、12/2(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	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
	かれいのオニオンソース 牛肉とじゃが芋のバーベキュー炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 人参とレーズンのマリネ 広島菜漬け	くわい入りつくねの和風きのこあん 絹ごし揚げ煮(お好み風) あさりと玉子の炒め物 ブロッコリーのおかか和え 紅あずまのサラダ 大根の赤しそ和え	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉とザーサイの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮物 ひじき煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ もやしの梅風味	鶏肉の柚子胡椒焼き かぼちゃコロツケ 油揚げの味噌炒め いんげんと玉子の炒め物 イタリアン野菜のごまマヨ和え 生姜昆布	銀ひらすの煮付け 鶏のねぎ塩炒め れんこん金平 ほうれん草の玉子とし 玉葱とチーズのマスタードサラダ 黒豆
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
365 kcal 2.5 g	エネルギー: 337 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.5g/脂質20.5g/炭水化物25g	エネルギー: 325 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.2g/脂質15.2g/炭水化物29.2g	エネルギー: 405 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.7g/脂質25.1g/炭水化物27.2g	エネルギー: 445 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.6g/脂質27.3g/炭水化物29.6g	エネルギー: 312 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質23g/脂質15.1g/炭水化物21.3g

献立 ワンポイント 紹介	12/8	主菜は薄い衣をつけて揚げたかれいに、玉葱たっぷりのソースをかけました。
	12/9	主菜は、くわいのシャキシャキとした食感が楽しめるつくねに、優しい味付けのきのこあんをかけました。
	12/10	主菜はサーモンフライです。相性の良い、タルタルソースをかけてお召し上がりください。サブメインの豚肉とザーサイの炒め物は、新登場です。
	12/11	主菜は柚子胡椒のピリリとした辛味や風味が味わえる、鶏肉の柚子胡椒焼きです。
	12/12	主菜はクセのない上品な身質の銀ひらすを、ふっくらと甘辛く煮付けました。ごはんが進むおかずです。