

コープの夕食宅配・献立表

(2025.12.15～12.19)



※変更の連絡は、12/9(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	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
	天ぷら(天つゆ付) キャベツの洋風煮 ほうれん草のごま和え 青さこんにゃくとわかめの酢の物 桜大根漬け ごはん(国産)	たらのレモンマヨソース 小松菜と舞茸の煮びたし 人参とひき肉の炒め物 大根サラダ(中華風) 高菜玉子 ごはん(国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 もやしときくらげのピリ辛和え 里芋の白味噌だれ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 十六穀ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) ピーマンと蒸し鶏の和え物 チンゲン菜の錦糸和え 卵の花サラダ 金時豆 ごはん(国産)	鶏肉の香草焼き 糸昆布の煮物 玉子焼 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え しば漬け ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
463 kcal 1.7 g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質9.6g/脂質13.1g/炭水化物68.3g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.3g/脂質12.8g/炭水化物65.9g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質13.5g/脂質11.4g/炭水化物68.7g	エネルギー: 528 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質14.3g/脂質13.9g/炭水化物83.9g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質16.1g/脂質15.2g/炭水化物60.1g

献立 ワンポイント 紹介	12/15	主菜は幅広い世代の方々から人気のある、天ぷらです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。副菜の《青さこんにゃくとわかめの酢の物》は、新登場です。
	12/16	主菜は白身魚のたらに、レモンの爽やかさとマヨネーズのまろやかさを合わせた特製のソースをかけました。
	12/17	主菜は、豚肉と野菜をたらこを加えた調味料で味付けしました。たらこの塩気と旨味が食欲をそそります。十六穀ごはんは、新登場です。
	12/18	主菜はエビフライ、ほたて風味フライを盛り合わせました。添付のソースをかけてお召し上がりください。
	12/19	主菜は鶏肉の香草焼きです。バジルの風味が爽やかに香ります。