

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)



	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)
8 マス 御膳 コース	天ぷら(天つゆ付) 鶏のねぎ塩炒め 魚肉ソーセージの玉子とじ カリフラワーのオーロラソース和え ミックス野菜の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 黒はんぺんフライ ねぎ焼き 舞茸とピーマンのマヨ炒め ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ブロッコリーとハムのシーザーサラダ 金時豆	あじの青しそ風味焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め れんこんの中華炒め煮 いんげんのおかか和え キャベツと玉子の中華和え ほうれん草のおひたし 卵の花サラダ 葉大根のぼん酢和え	鶏と野菜のマーボーソース 絹ごし揚げ煮(お好み風) 東村山黒焼きそば にらと玉子の炒め物 ささがき金平 しろ菜とツナの中華和え 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え 大根漬け	クリーミーコロッケ(かに風味) つくねの大葉巻き チンゲン菜とあさりの炒め物 人参とベーコンの洋風炒め ピーマンとしらすの煮物 大豆とソイミートのケチャップ炒め マカロニサラダ 野沢菜昆布
	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、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
464 kcal 3.3 g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.9g/脂質28.9g/炭水化物32.3g	エネルギー: 532 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.1g/脂質32.2g/炭水化物41.7g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質24.9g/脂質21.5g/炭水化物29.3g	エネルギー: 510 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質25.3g/脂質30.3g/炭水化物32.4g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質14.9g/脂質21.5g/炭水化物38.6g

献立 ワンポイント 紹介	12/15	主菜はエビ天、かぼちゃ天、ナス天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆをかけてお召し上がりください。
	12/16	主菜は牛肉、チンゲン菜をオイスターソースなどで味付けし、中華風の炒め物にしました。ブロッコリーとハムのシーザーサラダは、新登場です。
	12/17	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。
	12/18	主菜は鶏のから揚げにマーボーソースを合わせました。野菜にもソースを絡めてお召し上がり下さい。
	12/19	主菜は、かに風味のクリーミーコロッケです。とろっとクリーミーで人気の洋食メニューです。大豆とソイミートのケチャップ炒めは、新登場です。