

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)



おかず 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) お魚厚揚げの煮物 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	たらのレモンマヨソース 鶏肉の八幡巻き 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	豚肉と野菜のたらこ風味 海鮮しゅうまい 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	ミックスフライ(ソース付) 豚肉と野菜の青しそ風味 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	鶏肉の香草焼き あさりとペンネのミートソース 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
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、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、えび、かに
373 kcal 2.5 g	エネルギー: 377 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質9.7g/脂質23.8g/炭水化物31g	エネルギー: 353 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質20.3g/脂質16.4g/炭水化物30.4g	エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.4g/脂質18.4g/炭水化物31.2g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.2g/脂質23.2g/炭水化物45.1g	エネルギー: 330 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19g/脂質20.4g/炭水化物16.9g
					

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。
	12/18	主菜はエビフライ、ほたて風味フライ、クリーミーコロッケ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。