

コープの夕食宅配・献立表
(2026.1.19~1.23)

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








※変更の連絡は、1/13(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。

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	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)
	マスの塩焼き 油揚げの味噌炒め 小松菜とかにかまの煮物 酢れんこん 金時豆 ごはん(国産)	ヒレカツ(ソース付) ポテのレモン風味炒め いんげんのおかか和え ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぼん酢和え 高菜ごはん(国産)	さばのトマトソース 糸こんにゃくとそぼろの煮物 卵の花 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)	鶏肉の柚子胡椒焼き にらと玉子の炒め物 きくらげの煮物 キャベツのごまマヨ和え しそ昆布 ごはん(国産)	おでん 人参の真砂和え ほうれん草ともやしの和え物 さつま芋とレーズンのサラダ しば漬け ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦
468 kcal 1.8 g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 1.1 g 蛋白質21.5g/脂質10.7g/炭水化物70.7g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.6g/脂質15.7g/炭水化物73.5g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質21.6g/脂質17.7g/炭水化物62.8g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.5g/脂質16.1g/炭水化物67.9g	エネルギー: 415 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質11.5g/脂質8.8g/炭水化物72.5g
					

献立 ワンポイント 紹介	1/19	主菜はマスをシンプルに塩焼きにしました。
	1/20	主菜は柔らかい食感のヒレカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。
	1/21	主菜はさばを焼成し、特製のトマトソースをかけました。
	1/22	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。
	1/23	主菜は5種類の具材を盛り合わせたおでんです。具材の下にはゼラチンで固めただしを入れているので、レンジで温めてお召し上がりください。