

# コープの夕食宅配・献立表

( 2026.1.19～1.23 )



※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。

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)

	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)
8 マス 御膳 コース	鶏肉のメキシカン風ソース クリーミーコロツケ(かき風味) ヤングコーンの甘酢炒め ほうれん草のおひたし 人参ときくらげの炒め物 舞茸とピーマンのマヨ炒め いんげんの昆布和え さつま芋の甘煮	メルルーサのみりん風味焼き 肉詰めいなり煮 ナスの生姜だれ くわいのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 キャベツのごまマヨ和え 金時豆	デミグラスハンバーグ たら fry 小松菜と豚肉の煮物 ささがき金平 ひじき煮 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 イタリアン野菜のピクルス 大根漬け	さばの蒲焼風 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜のバター醤油炒め 平春雨と野菜の炒め物 しろ菜とツナの中華和え 玉子焼 マカロニサラダ もやしの梅風味	豚肉と野菜の柚子味噌炒め エビのマヨソース ねぎ焼き 竹輪とピーマンの甘辛炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草の玉子とじ 青さこんにゃくとわかめの酢の物 葉大根としらすの和え物
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	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: 卵、乳、小麦、えび
461 kcal 3.2 g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質19.5g/脂質25.4g/炭水化物37.8g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.5g/脂質22g/炭水化物37.8g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19g/脂質22.1g/炭水化物41.9g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質22.6g/脂質31.3g/炭水化物26.6g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質19.8g/脂質30.8g/炭水化物35.2g

献立 ワンポイント 紹介	1/19	主菜は新登場メニューです。下味をつけて焼成した鶏肉に、少しスパイスの効いたメキシカン風ソースをかけました。クリーミーコロツケ(かき風味)も新登場です。
	1/20	主菜は白身魚のメルルーサのみりん調味液に漬け込み、焼成しました。
	1/21	主菜は柔らかい食感のハンバーグに、デミグラスソースをかけました。
	1/22	主菜は脂の乗ったさばを蒲焼き風にしました。甘辛い味付けがご飯に良く合います。
	1/23	主菜は豚肉と野菜、油揚げを柚子味噌で味付けをした炒め物です。柚子の爽やかな香りが楽しめます。