

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)

8 マス 御膳 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)
	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 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、少しあスパイシーさの効いたメキシカン風ソースをかけました。クリーミーコロッケ(かき風味)も新登場です。
	1/20	主菜は白身魚のメルルーサを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。