

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)

おかず 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 牛肉と野菜の和風マヨ炒め 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	ヒレカツ(ソース付) あさりとペンネのミートソース ポテトのレモン風味炒め 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	さばのトマトソース 豚肉と玉葱の塩炒め 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	鶏肉の柚子胡椒焼き ブロッコリーとエビの炒め物 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	おでん コーンバターフライ 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
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、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
368 kcal 2.6 g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質22.1g/脂質24.6g/炭水化物25.9g	エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質13.8g/脂質19.1g/炭水化物33.9g	エネルギー: 352 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質23.1g/脂質22.8g/炭水化物13.3g	エネルギー: 349 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質18.7g/脂質20.6g/炭水化物22.8g	エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.2g/脂質17.9g/炭水化物38.6g

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。サブメインの牛肉と野菜の和風マヨ炒めは、新登場です。
	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6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。