

コープの夕食宅配・献立表

(2026.01.26～01.30)



※変更の連絡は、1/20(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)



お弁当コース	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
	マーボー豆腐 もち麩の玉子とじ ほうれん草となめこのおひたし れんこんと野菜のジンジャーサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き つきこんにゃくのたらこ煮 もやしとにらの炒め物 里芋の赤しそマヨ和え 茶福豆 ごはん(国産)	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ いんげんと玉子の炒め物 肉団子の照り焼き きゅうりとツナの酢の物 割干し大根 もち麦入りごはん(国産)	ホキのオニオンソース 平春雨と野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	豚肉のごまだれ 糸昆布の煮物 大根の煮物 春菊とベーコンのわさび醤油和え 白菜の錦糸和え ごはん(国産)
週平均	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
465 kcal 1.8 g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.5g/脂質13.6g/炭水化物73.1g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質17.6g/脂質13.2g/炭水化物66.4g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.5g/脂質15.7g/炭水化物70.4g	エネルギー: 413 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質17.4g/脂質4.4g/炭水化物75.9g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質16.4g/脂質19.3g/炭水化物63.5g

献立 ワンポイント 紹介	1/26	主菜はマーボー豆腐です。辛味を抑え、幅広い年齢層の方に好まれる味になっています。
	1/27	主菜は白身魚にパン粉を振りかけて焼成し、バターをのせました。淡泊な味わいの白身魚にパン粉の香ばしさと、バターのコクがよく合います。
	1/28	主菜は鶏肉とかぼちゃのチーズがけです。鶏肉にかぼちゃの甘味とチーズの塩味がよく合います。割干し大根は新登場です。
	1/29	主菜は下味をつけて焼成したホキに、刻んだ玉葱をたっぷりと加えたソースをかけました。
	1/30	主菜は昆布だしで茹でた豚肉に、コクのあるごまだれをかけました。副菜の《春菊とベーコンのわさび醤油和え》は、新登場です。