

# コープの夕食宅配・献立表

( 2026.01.26~01.30 )

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、1/20(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26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン: 乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
468 kcal 3.1 g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質16g/脂質21g/炭水化物44.5g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19.5g/脂質32.4g/炭水化物31.2g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.4g/脂質32.3g/炭水化物33.3g	エネルギー: 514 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質14.8g/脂質31g/炭水化物44.2g	エネルギー: 407 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質26.5g/脂質21.3g/炭水化物27.4g
	A bento box containing seafood Bulgogi, rice, and various vegetables.	A bento box containing bamboo shoot tempura, rice, and various vegetables.	A bento box containing kiss tempura, rice, and various vegetables.	A bento box containing barramundi, rice, and various vegetables.	A bento box containing ajinomoto, rice, and various vegetables.

献立 ワンポイント 紹介	1/26	主菜は韓国料理のブルコギを海鮮でアレンジしました。魚介の旨味と甘めのたれが食欲をそそります。
	1/27	主菜は石川県で人気のある、とり野菜みそ鍋の素で味付けした、鶏肉、水餃子、野菜を盛り合わせました。寒い冬にぴったりの献立です。竹輪の磯辺揚げは新登場です。
	1/28	主菜はキスの天ぷら、なす天、かき揚げの盛り合わせです。添付の天つゆでお召し上がりください。
	1/29	主菜は青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現しました。サブメインのツナマヨフライは、新登場です。
	1/30	主菜はあじの塩焼きです。副菜の《春菊とベーコンのわさび醤油和え》は、新登場です。