

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)

	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)
8 マス 御膳 コース	海鮮ブルコギ風炒め物 コーンバターフライ がんもの煮物 根菜の甘酢炒め ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め イタリアン野菜のごまマヨ和え 黒豆	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪の磯辺揚げ 厚揚げの塩マーボー 里芋の煮物 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のぼん酢炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	キスの天ぷら(天つゆ付) 豚肉のケチャップ炒め 東村山黒焼きそば チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸昆布の煮物 もやしとコーンの炒め物 しろ菜のおかかチーズ和え しば漬け	バラ焼き風炒め物 ツナマヨフライ 小松菜とウインナーの炒め物 れんこんの煮物 いんげんのごま和え しんじょうの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 大根の赤しそ和え	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 春菊とベーコンのわさび醤油和え きくらげの煮物 人参とひき肉の炒め物 キャベツの煮びたし 赤いんげん豆のマリネ 高菜漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
週平均	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

献立 ワンポイント 紹介	1/26	主菜は韓国料理のプ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。