

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)



おかずコース	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 黒はんぺんフライ 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	白身魚のパン粉焼き 牛肉と野菜の炒め物 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	鶏肉とかぼちゃのチーズがけ かに入りしんじょうの煮物 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	ホキのオニオンソース 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 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	豚肉のごまだれ エビカツ 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
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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
370 kcal 2.6 g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.3g/脂質23.1g/炭水化物33.6g	エネルギー: 336 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質17.7g/脂質19.6g/炭水化物22.4g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.7g/脂質21.4g/炭水化物28.5g	エネルギー: 302 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質20.1g/脂質11.8g/炭水化物29g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質18.8g/脂質29.7g/炭水化物19.8g

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。