

コープの夕食宅配・献立表

(2026.02.02~02.06)

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、1/27(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)

お弁当コース 週平均	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
	さばの香味ソース さつま揚げと小松菜の煮物 ささがき金平 イタリアン野菜のピクルス しば漬け ごはん(国産)	チンジャオロース ポテトのオーロラソース和え ほうれん草とえのきのおひたし 煮豆 千切りたくあん漬け ごはん(国産)	かれいのレモンタルタルソース しろ菜の煮びたし もやしとあさりの炒め物 人参サラダ わかめとしらすの和え物 ごはん(国産)	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て キャベツと豚肉のぽん酢和え ナスの中華だれ カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え 桜えび風味ごはん(国産)	あじのメンチカツ ピーマンと蒸し鶏の和え物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 玉葱入りコールスローサラダ しそ昆布 ごはん(国産)
	アレルゲン: 小麦	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、小麦
484 kcal 1.8 g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.8g/脂質14.3g/炭水化物66g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14.2g/脂質15.4g/炭水化物75.5g	エネルギー: 502 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質15.4g/脂質20.4g/炭水化物64.3g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.3g/脂質18.3g/炭水化物67.8g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.5g/脂質12.9g/炭水化物71.9g

献立 ワンポイント 紹介	2/2	主菜は生姜のたっぷり入ったソースがさばと相性抜群で、ご飯が進む献立です。
	2/3	主菜は中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスター味のコクのある味付けがご飯に良く合います。本日は節分の日のため、副菜に煮豆を入れました。
	2/4	主菜は衣をつけて揚げたかれいに、爽やかなレモン風味のタルタルソースをかけました。副菜のもやしとあさりの炒め物は、新登場です。
	2/5	主菜は石川県で人気のある《とり野菜みそ》で鶏肉、水餃子、野菜を味付けしました。冬にぴったりの献立です。
	2/6	主菜はあじのメンチカツはキャベツや玉葱が入った、ジューシーなお魚メンチです。