

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)

8 マス 御膳 コース	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)
	週平均	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび、かに
460 kcal 3.2 g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質18g/脂質27.9g/炭水化物33.8g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質22.9g/脂質26.6g/炭水化物36.6g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質20.5g/脂質30.9g/炭水化物34g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質22.4g/脂質26.1g/炭水化物33.3g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.8g/脂質22.3g/炭水化物33.3g
					

献立 ワンポイント 紹介	2/2	主菜は牛肉、チンゲン菜をオイスター・ソースなどで中華風の炒め物にしました。サブメインはひじきや玉葱、枝豆、人参が入った豆腐ハンバーグです。
	2/3	主菜は柔らかなイカの天ぷらに、玉子入りのまろやかなチリソースをかけました。本日は節分の日のため、副菜に煮豆を入れました。
	2/4	主菜は冬メニューのポトフです。下にコンソメスープのゼラチンが入っていますので、レンジで温めてお召し上がりください。
	2/5	主菜の銀ひらすのみりん風味焼きは、ほんのり甘めの味付けがご飯によく合います。
	2/6	主菜は柔らかい食感のヒレカツです。添付のソースをかけてお召し上がりください。エビとペンネのカルボナーラ風は新登場です。