

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・乾燥のご協力をお願いします。

コープの夕食宅配

0120-372-560(月～金:10時～18時30分)

	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)
8 マス 御膳 コース	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆腐ハンバーグ ピーマンと蒸し鶏の和え物 くわいのおかか和え 小松菜の玉子とじ 里芋の青さ風味 人参サラダ 葉大根のぼん酢和え	イカ天チリ玉子ソース 豚肉の高菜炒め 春雨のうま塩炒め キャベツの洋風煮 いんげんとしらすの炒め煮 れんこん金平 煮豆 白菜と梅の和え物	ポトフ たこ団子揚げ ナスとそぼろの味噌炒め 卵の花 ほうれん草のごま和え かぼちゃの煮物 カリフラワーとツナのサラダ 広島菜漬け	銀ひらすのみりん風味焼き 肉しゅうまい 野菜コロツケ 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 さつま揚げと野菜のカレー炒め ほうれん草とえのきのおひたし 大根サラダ(中華風) きゅうり漬け	ヒレカツ(ソース付) エビとペンネのカルボナーラ風 チンゲン菜とあさりの炒め物 しろ菜の煮びたし 大根の煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 竹輪と葱のラー油マヨ和え もやしのナムル
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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
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。