

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)



おかずコース	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)
	さばの香味ソース 鶏と野菜の青さ柚子炒め 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	チンジャオロース かに玉風 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	かれいのレモンタルタルソース 豚肉とブロッコリーのバジル和え 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	鶏肉と水餃子の味噌鍋仕立て かぼちゃコロッケ キャベツと豚肉のぼん酢和え 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	あじのメンチカツ 高野豆腐の豆乳クリーム煮 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
週平均	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
361 kcal 2.3 g	エネルギー: 347 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質21.8g/脂質21g/炭水化物17.5g	エネルギー: 356 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14g/脂質18.6g/炭水化物32.6g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.4g/脂質27g/炭水化物14g	エネルギー: 404 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.1g/脂質25.3g/炭水化物28.8g	エネルギー: 327 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.8g/脂質16.7g/炭水化物29.5g

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。サブメインの鶏と野菜の青さ柚子炒めは、新登場です。
	2/3	主菜は中華料理の定番《チンジャオロース》です。オイスターソース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	主菜の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。サブメインの高野豆腐の豆乳クリーム煮は、新登場です。