



コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

2025年

お弁当 コース	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
	天ぷら(天つゆ付) キャベツの洋風煮 ほうれん草のごま和え 青さこんにゃくとわかめの酢の物 桜大根漬け ごはん(国産)	たらのレモンマヨソース 小松菜と舞茸の煮びたし 人参とひき肉の炒め物 大根サラダ(中華風) 高菜玉子 ごはん(国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 もやしときくらげのピリ辛和え 里芋の白味噌だれ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 十六穀ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) ピーマンと蒸し鶏の和え物 チンゲン菜の錦糸和え 卵の花サラダ 金時豆 ごはん(国産)	鶏肉の香草焼き 糸昆布の煮物 玉子焼 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え しば漬け ごはん(国産)
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦、えび、かに	アレルギー：卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー：439 kcal 塩分：1.6 g 蛋白質9.6g/脂質13.1g/炭水化物68.3g	エネルギー：464 kcal 塩分：2.1 g 蛋白質18.3g/脂質12.8g/炭水化物65.9g	エネルギー：429 kcal 塩分：1.4 g 蛋白質13.5g/脂質11.4g/炭水化物68.7g	エネルギー：528 kcal 塩分：1.7 g 蛋白質14.3g/脂質13.9g/炭水化物83.9g	エネルギー：454 kcal 塩分：1.6 g 蛋白質16.1g/脂質15.2g/炭水化物60.1g

週平均
463 kcal 1.7 g

おかず コース	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)
	天ぷら(天つゆ付) お魚厚揚げの煮物 キャベツの洋風煮 ほうれん草のごま和え 青さこんにゃくとわかめの酢の物 桜大根漬け	たらのレモンマヨソース 鶏肉の八幡巻き 小松菜と舞茸の煮びたし 人参とひき肉の炒め物 大根サラダ(中華風) 高菜玉子	豚肉と野菜のたらこ風味 海鮮しゅうまい もやしときくらげのピリ辛和え 里芋の白味噌だれ ブロッコリーとハムのシーザーサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ミックスフライ(ソース付) 豚肉と野菜の青しそ風味 ピーマンと蒸し鶏の和え物 チンゲン菜の錦糸和え 卵の花サラダ 金時豆	鶏肉の香草焼き あさりとペンネのミートソース 糸昆布の煮物 玉子焼 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え しば漬け
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	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、かに	アレルギー：卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー：377 kcal 塩分：2.3 g 蛋白質9.7g/脂質23.8g/炭水化物31g	エネルギー：353 kcal 塩分：3.1 g 蛋白質20.3g/脂質16.4g/炭水化物30.4g	エネルギー：351 kcal 塩分：2.3 g 蛋白質15.4g/脂質18.4g/炭水化物31.2g	エネルギー：454 kcal 塩分：2.6 g 蛋白質16.2g/脂質23.2g/炭水化物45.1g	エネルギー：330 kcal 塩分：2.4 g 蛋白質19g/脂質20.4g/炭水化物16.9g

週平均
373 kcal 2.5 g

商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。

エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。

※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週火曜日午後5時30分までに下記フリーダイヤルへご連絡ください。

締切を過ぎた翌週配達の注文変更や休止は受けかねます。当日、翌営業日のキャンセルは代金の半額をいただきます。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、

月～金 午前10時～午後5時30分

フリーダイヤル

0120-678-502

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに、くるみ)

※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。

※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】

①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)

②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。

③電子レンジで1分～1分30秒温めてください。

※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。

※機種により、あたため時間は異なります。(目安：500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。



コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

2025年

お弁当 コース	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
	マスのみりん風味焼き ほうれん草と油揚げのおひたし かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 人参とベーコンの洋風炒め 里芋の煮物 くわいと枝豆のサラダ 野沢菜漬け ごはん(国産)	海鮮プルコギ風炒め物 れんこんの明太マヨ和え 星型しんじょう わかめと葱のナムル もやしの梅風味 ごはん(国産)	鶏のから揚げ 白菜と昆布の煮物 ナスの生姜だれ 大根なます うぐいす豆 トマト風味の炊き込みごはん(国産)	あじのメンチカツ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつまいもの甘煮 ごはん(国産)
	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦、えび	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー：475 kcal 塩分：1.6 g 蛋白質20.8g/脂質10.6g/炭水化物71.7g	エネルギー：476 kcal 塩分：1.7 g 蛋白質12.5g/脂質12.3g/炭水化物76.3g	エネルギー：423 kcal 塩分：2.2 g 蛋白質11.4g/脂質9.8g/炭水化物69.9g	エネルギー：500 kcal 塩分：2.5 g 蛋白質14.6g/脂質17.8g/炭水化物70.7g	エネルギー：490 kcal 塩分：1.2 g 蛋白質13.7g/脂質14g/炭水化物74.4g

週平均
473 kcal 1.8 g

おかず コース	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
	マスのみりん風味焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め ほうれん草と油揚げのおひたし かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 白子入りかにつみれ煮 人参とベーコンの洋風炒め 里芋の煮物 くわいと枝豆のサラダ 野沢菜漬け	海鮮プルコギ風炒め物 のり塩コロッケ れんこんの明太マヨ和え 星型しんじょう わかめと葱のナムル もやしの梅風味	鶏のから揚げ 魚肉ソーセージの玉子とし 白菜と昆布の煮物 ナスの生姜だれ 大根なます うぐいす豆	あじのメンチカツ デミソースのミニハンバーグ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつまいもの甘煮
	アレルギー：卵、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	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー：335 kcal 塩分：2.3 g 蛋白質23.2g/脂質16.3g/炭水化物23.7g	エネルギー：333 kcal 塩分：2.6 g 蛋白質14.2g/脂質17.3g/炭水化物29.9g	エネルギー：339 kcal 塩分：3.3 g 蛋白質11.8g/脂質16.8g/炭水化物35.2g	エネルギー：418 kcal 塩分：3.1 g 蛋白質19.4g/脂質25.1g/炭水化物28.9g	エネルギー：378 kcal 塩分：2.5 g 蛋白質15.7g/脂質17.9g/炭水化物38.3g

週平均
361 kcal 2.8 g

商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。

エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。

※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週火曜日午後5時30分までに下記フリーダイヤルへご連絡ください。

締切を過ぎた翌週配達の注文変更や休止は受けかねます。当日、翌営業日のキャンセルは代金の半額をいただきます。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、

月～金 午前10時～午後5時30分

フリーダイヤル

0120-678-502

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに、くるみ)

※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。

※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】

①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)

②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。

③電子レンジで1分～1分30秒温めてください。

※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。

※機種により、あたため時間は異なります。(目安：500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。