



コープあいの夕食宅配・献立表

《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》

※ごはんには、主に愛知県・山形県・秋田県のお米を使用しています。

おかずコース

献立

- 炭火焼き鳥風
- カレーコロッケ
- 筍と豚肉の味噌炒め
- ひじきの白和え
- がんも煮
- 生野菜
- 椎茸と小エビの佃煮

- 野菜肉巻きフライ
- 完熟トマトソースのピザロール
- 竹輪の玉子とじ
- グラタン風
- ブロッコリーサラダ
- 生野菜
- 鮭と葉大根の佃煮

- 極上エビカツ（タルタルソース）
- オムレツ
- イカリングフライ
- 白菜と厚揚げのうま煮
- 蓮根カレーソテー
- 枝豆コーンサラダ
- 生野菜
- 刻みたくあん

- ピーマン肉詰めフライ
- チキンピカタ風
- チーズかまぼこ
- 大根マヨサラダ
- きんぴらごぼう
- 南瓜のいとこ煮
- マカロニケチャップ
- しば漬け

- さば竜田揚げ（甘酢あん）
- 彩り焼売
- 揚げ餃子
- 玉子焼き
- マーボー春雨
- オクラのおかか和え
- ボイルもやし
- 椎茸と生姜の佃煮

★商品は冷蔵庫で保管ください。

★当日の22時までにお召し上がりください。

【お弁当・おかずをレンジで温める場合】

カップのサラダや小袋は取り出します。蓋をはずして

容器ごと1分30秒ほど（500W）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ありますので
加熱時間には充分ご注意ください。

アルケン

乳・小麦	カロリー 294 kcal
乳・小麦	蛋白質 16.3 g
	脂質 14.3 g
小麦	炭水化物 27.6 g
小麦	食塩相当量 2.4 g
小麦・えび	

小麦	カロリー 331 kcal
乳・小麦	蛋白質 13 g
卵・乳・小麦	脂質 17.5 g
乳・小麦	炭水化物 32.7 g
卵・乳	食塩相当量 2.8 g
小麦	

卵・乳	カロリー 317 kcal
小麦・えび	
卵	蛋白質 13.9 g
小麦	脂質 16 g
小麦	炭水化物 30.5 g
小麦	食塩相当量 2.7 g
小麦	

卵・小麦	カロリー 410 kcal
小麦	
卵・小麦	蛋白質 12.5 g
卵・乳・小麦	脂質 20.1 g
卵・乳	炭水化物 46.2 g
小麦	食塩相当量 4 g
小麦	

小麦	カロリー 376 kcal
小麦	
小麦	蛋白質 14.7 g
乳・小麦	脂質 18 g
卵・乳・小麦	炭水化物 40.3 g
卵・乳	食塩相当量 2.7 g
小麦	

小麦	カロリー 544 kcal
小麦	
小麦	蛋白質 15.5 g
小麦	脂質 13.5 g
小麦	炭水化物 89.1 g
小麦	食塩相当量 2.3 g
小麦	

小麦	カロリー 588 kcal
小麦	
小麦	蛋白質 13 g
卵・乳	脂質 17.9 g
小麦	炭水化物 92.1 g
小麦	食塩相当量 3.2 g
小麦	

小麦	カロリー 524 kcal
小麦	
小麦	蛋白質 14.7 g
脂質 13.8 g	
炭水化物 84.2 g	
食塩相当量 2.5 g	
小麦	

お弁当コース

献立

- 炭火焼き鳥風
- カレーコロッケ
- 筍と豚肉の味噌炒め
- ひじきの白和え
- 生野菜
- 椎茸と小エビの佃煮
- ごはん

- 野菜肉巻きフライ
- 完熟トマトソースのピザロール
- 竹輪の玉子とじ
- グラタン風
- 生野菜
- 鮭と葉大根の佃煮
- ごはん

- 極上エビカツ（タルタルソース）
- オムレツ
- 白菜と厚揚げのうま煮
- 枝豆コーンサラダ
- 生野菜
- 刻みたくあん
- ごはん

- ピーマン肉詰めフライ
- チキンピカタ風
- 大根マヨサラダ
- 南瓜のいとこ煮
- マカロニケチャップ
- しば漬け
- ごはん

- さば竜田揚げ（甘酢あん）
- 彩り焼売
- マーボー春雨
- オクラのおかか和え
- ボイルもやし
- 椎茸と生姜の佃煮
- ごはん

週平均

カロリー 346 kcal
蛋白質 14.1 g
脂質 17.2 g
炭水化物 35.5 g
食塩相当量 2.9 g

カロリー 524 kcal
蛋白質 14.7 g
脂質 13.8 g
炭水化物 84.2 g
食塩相当量 2.5 g

★翌週分の注文変更や休止は、

毎週火曜17時30分までにご連絡ください。

<専用フリーダイヤル>

0120-400-502

**受付時間：10時～17時30分
(土曜・日曜・祝日はお休み)**

★容器は次の配達時に回収致します。半透明のトレーは、処分をお願いします。



コープあいの夕食宅配・献立表

《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》

※ごはんには、主に愛知県・山形県・秋田県のお米を使用しています。

おかずコース

献立

豆腐ハンバーグ
大判肉包み
ころころメンチカツ
柚子香りこんにゃく
切干大根煮
生野菜
青かっぱ



アルケン

小麦
乳・小麦
卵・乳・小麦
小麦
小麦

栄養表示

カロリー 283 kcal
蛋白質 11.4 g
脂質 15.2 g
炭水化物 25.8 g
食塩相当量 2.9 g

お弁当コース

献立

豆腐ハンバーグ
揚げ餃子
柚子香りこんにゃく
切干大根煮
生野菜
青かっぱ
ごはん

12月
22日
(月)

小麦
乳・小麦
小麦
小麦
小麦

アルケン

小麦
乳・小麦
小麦
小麦

栄養表示

カロリー 415 kcal
蛋白質 10.5 g
脂質 9.1 g
炭水化物 70.7 g
食塩相当量 2.2 g

鶏の唐揚げ

チヂミ

春雨サラダ

卵の花

ごぼうの甘辛煮

生野菜

黒花豆

カロリー 327 kcal

蛋白質 11 g

脂質 14.8 g

炭水化物 37.4 g

食塩相当量 2.7 g

鶏の唐揚げ

チヂミ

春雨サラダ

ごぼうの甘辛煮

生野菜

黒花豆

ごはん

もみの木ハンバーグ



ふんわり星オムレツ

チキンリング ※ケチャップ

コーンフライ

マカロニサラダ

南瓜の和え物

ショコラブチケーキ

カロリー 491 kcal

蛋白質 15.4 g

脂質 30.1 g

炭水化物 39 g

食塩相当量 2.3 g



もみの木ハンバーグ

ふんわり星オムレツ ※ケチャップ

マカロニサラダ

南瓜の和え物

スナップえんどう

ショコラブチケーキ

ごはん

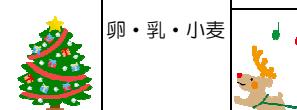
カロリー 614 kcal

蛋白質 16.2 g

脂質 21.5 g

炭水化物 86.2 g

食塩相当量 1.9 g



ヒレカツ ※味噌

野菜天

ポテトサラダ

青菜のお浸し

ひじき煮

生野菜

さくら漬け

カロリー 352 kcal

蛋白質 12.6 g

脂質 18.1 g

炭水化物 34.8 g

食塩相当量 3.1 g

ヒレカツ ※味噌

野菜天

ポテトサラダ

ひじき煮

生野菜

さくら漬け

ごはん

カロリー 506 kcal

蛋白質 11.8 g

脂質 13.5 g

炭水化物 82 g

食塩相当量 2.5 g

肉焼壳 ※からし

春巻き

ナムルサラダ

昆布豆

生野菜

ザーサイ

ゴマ団子

カロリー 404 kcal

蛋白質 12.8 g

脂質 20.1 g

炭水化物 44.6 g

食塩相当量 3 g

肉焼壳 ※からし

春巻き

ナムルサラダ

昆布豆

生野菜

ザーサイ

ごはん

カロリー 553 kcal

蛋白質 13.7 g

脂質 17.3 g

炭水化物 84.6 g

食塩相当量 2.7 g

★商品は冷蔵庫で保管ください。

★当日の22時までにお召し上がりください。

【お弁当・おかずをレンジで温める場合】

カップのサラダや小袋は取り出します。蓋をはずして

容器ごと1分30秒ほど(500W)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ありますので
加熱時間には充分ご注意ください。

週平均

カロリー 371 kcal

蛋白質 12.6 g

脂質 19.7 g

炭水化物 36.3 g

食塩相当量 2.8 g

★翌週分の注文変更や休止は、

毎週火曜17時30分までにご連絡ください。

<専用フリーダイヤル>

0120-400-502

受付時間：10時～17時30分
(土曜・日曜・祝日はお休み)

週平均

カロリー 515 kcal

蛋白質 12.5 g

脂質 14.4 g

炭水化物 81.8 g

食塩相当量 2.2 g

★容器は次の配達時に回収致します。半透明のトレーは、処分をお願いします。