



お弁当 コース	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
	天ぷら（天つゆ付） 切干大根煮 小松菜としらすのおひたし 赤いんげん豆のマリネ しば漬け ごはん（国産）	かれいの香味ソース キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 野菜のもろみソース和え 白菜と梅の和え物 ごはん（国産）	鶏すき煮 あさりと玉子の炒め物 ナスのみぞれ和え 糸昆布のサラダ 広島菜漬け 山菜ごはん（国産）	ホキのごまわさびソース ほうれん草ベーコン炒め きくらげの煮物 さつま芋とレーズンのサラダ もずくの酢の物 ごはん（国産）	豚肉のぼん酢たれ つきこんにゃくのたらこ煮 玉子焼 れんこんサラダ うぐいす豆 ごはん（国産）
	アレルギー：小麦、えび	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー：464 kcal 塩分：1.7 g 蛋白質11.3g/脂質14.4g/炭水化物70.1g	エネルギー：492 kcal 塩分：1.7 g 蛋白質16.5g/脂質16.3g/炭水化物67.2g	エネルギー：491 kcal 塩分：2.7 g 蛋白質16.4g/脂質18.7g/炭水化物64.1g	エネルギー：476 kcal 塩分：2.3 g 蛋白質17.6g/脂質11.9g/炭水化物72.2g	エネルギー：478 kcal 塩分：1.4 g 蛋白質16.2g/脂質14.8g/炭水化物66.8g

週平均
480 kcal 2 g

おかず コース	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
	天ぷら（天つゆ付） 豚肉と野菜の粒マスタード炒め 切干大根煮 小松菜としらすのおひたし 赤いんげん豆のマリネ しば漬け	かれいの香味ソース 牛肉入りチャブチェ風炒め キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 野菜のもろみソース和え 白菜と梅の和え物	鶏すき煮 じゃがバター風コロッケ あさりと玉子の炒め物 ナスのみぞれ和え 糸昆布のサラダ 広島菜漬け	ホキのごまわさびソース 肉詰めいなり煮 ほうれん草ベーコン炒め きくらげの煮物 さつま芋とレーズンのサラダ もずくの酢の物	豚肉のぼん酢たれ はものしんじょう煮 つきこんにゃくのたらこ煮 玉子焼 れんこんサラダ うぐいす豆
	アレルギー：小麦、えび	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー：427 kcal 塩分：2.4 g 蛋白質14.9g/脂質27.2g/炭水化物30.8g	エネルギー：352 kcal 塩分：2.4 g 蛋白質15.8g/脂質21.9g/炭水化物22.8g	エネルギー：439 kcal 塩分：2.2 g 蛋白質17.9g/脂質27.1g/炭水化物30.7g	エネルギー：309 kcal 塩分：2.7 g 蛋白質16.7g/脂質15g/炭水化物26.5g	エネルギー：343 kcal 塩分：2.5 g 蛋白質18.6g/脂質21.3g/炭水化物19.5g

週平均
374 kcal 2.4 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。

締切を過ぎての翌週配達の商品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	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)
	銀ひらすの照り焼き いんげんとしらすの炒め煮 ほたて風味フライ 里芋の赤しそマヨ和え 大根と人参のナムル ごはん(国産)	鶏肉のアップルトマトソース 小松菜とツナの煮物 くわいのおかか和え カリフラワーのカレーピクルス 黒豆 ごはん(国産)	豆腐しんじょう天とかにかま天(天つゆ付) スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 マカロニサラダ 白菜の青さและ ごはん(国産)	ブロッコリーと牛肉の炒め物 平春雨と野菜の炒め物 がんもの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け わかめごはん(国産)	あじのさんが焼き キャベツの洋風煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 卵の花サラダ 桜大根漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 459 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質18.4g/脂質11.9g/炭水化物66.8g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 1.1 g 蛋白質17.9g/脂質10.4g/炭水化物69.9g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質12.4g/脂質17.3g/炭水化物71.1g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.9g/脂質17.2g/炭水化物70.3g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.4g/脂質14.4g/炭水化物69.5g

週平均
477 kcal 1.9 g

おかず コース	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)
	銀ひらすの照り焼き 豚肉としめじの柚子胡椒炒め いんげんとしらすの炒め煮 ほたて風味フライ 里芋の赤しそマヨ和え 大根と人参のナムル	鶏肉のアップルトマトソース 白はんぺんフライ 小松菜とツナの煮物 くわいのおかか和え カリフラワーのカレーピクルス 黒豆	豆腐しんじょう天とかにかま天(天つゆ付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 マカロニサラダ 白菜の青さและ	ブロッコリーと牛肉の炒め物 海鮮しゅうまい 平春雨と野菜の炒め物 がんもの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け	あじのさんが焼き 鶏と野菜のレモン風味炒め キャベツの洋風煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 卵の花サラダ 桜大根漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 350 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質21.3g/脂質18.7g/炭水化物23.8g	エネルギー: 415 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質21.2g/脂質21.8g/炭水化物32.6g	エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15.9g/脂質28.8g/炭水化物33.5g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.4g/脂質26.2g/炭水化物27.4g	エネルギー: 354 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19.5g/脂質22.4g/炭水化物19.1g

週平均
395 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。

締切を過ぎても翌週配達の商品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。