

コープのランチ日替わり 始めます!!



430円 (税込)

●カロリー(週平均) 230kcal ●塩分(週平均) 2.0g以下

6月8日(月)から受付開始 / 初回お届け日:6月29日(月)~

翌日の「昼食」としてご利用ください。
【消費期限】 お届け日 **翌日** 15時まで
 ※夕食宅配のお届け時に、一緒にお届けします。

注文締切 水曜日18:00まで
お届け日 翌週月曜日~金曜日のお好きな曜日

「コープの夕食宅配」のご利用がない日は、お届けできません。(ランチのみのお届けはできません。)

- ご注文は自動継続です。
- 変更や中止の場合は、前週水曜日までご連絡ください。
- アプリでも注文変更が可能です。

お届け

- お留守の際は、保冷箱に入れておきます。
- お届け後は、冷蔵庫に入れて保存ください。

献立例 ※メニューは毎週かわります。献立表をご覧ください。以下のメニューは一例です。



月曜日

- 3種ナムルと甘辛牛肉
- 長芋ときゅうりの青じそ和え
- ナポリタンスパゲッティ



火曜日

- サワラの煮付け
- 彩りピーマンのマリネ
- お麩の生姜あんかけ



水曜日

- みそかつ
- 春雨の中華サラダ
- ほうれん草とエリンギソテー



木曜日

- エビフライ
- 蒸し鶏とキャベツのさっぱり和え
- 大豆の和風煮



金曜日

- つくねと野菜の甘酢あん
- かぼちゃと枝豆のサラダ
- ブロッコリーときのこのガーリック炒め

冷凍おかず(2食)セットのご案内

※冷凍なので好きな時に
お召し上がりいただけます。

注文締切 水曜日 18:00まで → お届け 翌週の金曜日

ご注文は自動継続です。変更や休止の場合は、
前週の水曜日18:00までにお申し出ください。

「おかずセット」ご利用者の声

『コープの夕食宅配』のご利用があれば、ご注文できます。
ご注文はセット(1食×2種類)での受付に限りです。
(1食単位のご注文はしていただけません。)

- お届け ●金曜日に、2食セット(1食×2種類)でお届けします。
●お留守の際は、保冷箱に入れてお届けします。
●お届け後は、冷凍庫に入れて保存ください。



夕食宅配がお休みの土曜
日と日曜日の食事として
利用しています。
味付けも気に入っている
ので続けています。



調理がしんどい時や帰宅が
遅くなっても温めてすぐに
食べれるので
冷凍庫に常備
しています。



※メニューは毎週かわります。献立表をご覧ください。以下のメニューは一例です。

Aセット 2食

1,300円 (税込・宅配料込)
1食 650円

栄養バランスの取れた
4品のおかず。
1食あたりの塩分2.5g以下。

鶏唐揚げの葱甘酢がけ

海老グラタン

(約cm) 17.7
18.0 厚み3.3

Bセット 2食

1,340円 (税込・宅配料込)
1食 670円

「魚系」と「肉系」のWメイン。
メニューは副菜も含め6品。

ぶりのおろしソースがけ・
豚肉とごぼうの実山椒炒め

さわらの塩こうじ漬け焼き・
鶏肉の酢豚風

(約cm) 26.0 11.0
厚み3.5

Cセット 2食

1,180円 (税込・宅配料込)
1食 590円

30種類の豊富なメニュー。
塩分平均1.5g。

牛肉とたっぷり根菜の
彩り南蛮

鮭とさつまいも、きのこの
バター醤油

(約cm) 15.5 15.5
厚み2.7

Dセット 2食

1,520円 (税込・宅配料込)
1食 760円

1食あたりの
たんぱく質18.0g以上
/食物繊維6.6g以上。

4種チーズときのこの
濃厚デミグラスハンバーグ

あんが決め手の
海鮮八宝菜

(約cm) 17.9 17.9
厚み3.0

新登場! Eセット 2食

1,180円 (税込・宅配料込)
1食 590円

やわらかく調理しています。
1食あたりの塩分2.0g未満。

豚ヒレかつの玉子とじ風

たらの磯天和風あん

(約cm) 23.0 15.5
厚み5.0

サラダのご案内



注文締切 水曜日 18:00まで ↓

お届け 翌週の月曜日～金曜日のお好きな曜日

ご注文は自動継続です。変更や休止の場合は、前週の水曜日18:00までにお申し出ください。

1食 140円 (税込・宅配料込)

※ドレッシングはついていません。
※消費期限：お届け日の翌日24時まで
お召し上がりいただけます。

『コープの夕食宅配』のご利用がない日は、
ご注文できません。(サラダだけのお届けはできません。)

- お届け ●お留守の際は、保冷箱に入れてお届けします。
●お届け後は、冷蔵庫に入れて保存ください。

月曜日

ミックスサラダ(マカロニ)
キャベツ/レタス/紫キャベツ/
人参千切り/きゅうり/マカロニサラダ



火曜日

ミックスサラダ(ハム)
キャベツ/人参千切り/レタス/
ポイルコーン/きゅうり/紫キャベツ/ハム



水曜日

ミックスサラダ(ツナ)
キャベツ/ポイルコーン/
人参千切り/きゅうり/紫キャベツ/ツナ



木曜日

ミックスサラダ(ポテト)
キャベツ/レタス/紫キャベツ/
赤ピーマンポイル/ポイルコーン/
ポテトサラダ



金曜日

ミックスサラダ(蒸し鶏)
キャベツ/紫キャベツ/ポイルコーン/
人参千切り/きゅうり/蒸し鶏



お支払い ●登録口座から、引落されます ●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。 ●2026年6月現在の価格です。
●容器の回収はしておりませんので、市町村の区分に従い廃棄をお願いします。 ●ポイント制度、利用分量割戻の対象外です。

