

笑顔でつながる

夕食
宅配

ココくる



献立・レシピは
こちらから

食材セット



PAKUMOGU



あっ!とごはん



1定番 おうちごはん

献立掲載期間

2025年

3/3 (月) ~ 3/29 (土)

注文締切は毎週水曜日

(2人用1日) 1,240円 ・ (3人用1日) 1,860円



コプやまぐち

☎ 0120-272-428

受付時間: 月曜日~金曜日 9:00~18:00



Webからの
変更はこちら



3/3 週のおすすめ

PAKUMOGU

主菜

豚肉とごぼうの
柳川風



副菜

大根の赤しそ和え



3/3月

3/4火

3/5水

3/6木

3/7金

3/8土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



おすすめ度
87%

主菜
鶏肉のカラフル炒め

副菜
きのこのみそ汁

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
94%

主菜
卵でまろやか♪
ミートソースパスタ

副菜
リーフサラダ



おすすめ度
96%

主菜
辛くない♪
お子さまカレー鍋

*主菜のみの
お届けとなります。

写真は2人用の調理後のイメージです。



おすすめ度
85%

主菜
豚肉とごぼうの柳川風

副菜
大根の赤しそ和え



おすすめ度
84%

主菜
バターライス
牛焼き肉のつけ

副菜
ウィンナーとオニオンのスープ



おすすめ度
94%

主菜
骨まで食べられる♪
いわしの竜田揚げ

副菜
白菜と豚ばらのだし汁煮

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分



主菜
デミグラスソースの
ポークソテー

副菜
ブロッコリーとコーンのスープ



主菜
鶏もも肉の唐揚げ
みぞれあん

副菜
水菜と春雨の和え物



主菜
和風おろしハンバーグ

副菜
なすのなべしぎ



主菜
レンジで簡単!親子丼

副菜
小松菜のおひたし



主菜
お手軽♪さばのみそ煮

副菜
かぼちゃと枝豆のかき揚げ



主菜
南瓜入り
豚こまDE黒酢酢豚

副菜
きゅうりと丸天の中華和え

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分



主菜
赤魚のフライパン
中華蒸し

副菜1品
赤しそサラダ風冷奴



主菜
ミルフィーユ
ポークピカタ

副菜1品
さつま芋のバター煮



主菜
鶏肉の辛みそ炒め

副菜1品
丸天と青菜の煮物



主菜
野菜たっぷりメンチカツ

副菜1品
ブロッコリーと
ヤングコーンのオイル蒸し



主菜
ぷるもち餃子鍋

*主菜のみの
お届けとなります。



主菜
昔ながらのナポリタン

副菜2品
●コーンサラダ
●白菜と椎茸のコンソメスープ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

写真は2人用の調理後のイメージです。

3/10 週のおすすめ

PAKUMOGU

主菜

カレイの
コーンタルタルがけ



副菜

ごぼうとベーコンの
塩きんぴら



3/10月

3/11火

3/12水

3/13木

3/14金

3/15土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



おすすめ度
100%

主菜
レンジで簡単！親子丼

副菜
ウイナーと小松菜のバターソテー

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
96%

主菜
豚ロースソテー
特製デミソースがけ

副菜
ちくわときゅうりの
マヨしょうゆ和え



おすすめ度
87%

主菜
牛肉と豆腐の炒め物

副菜
もやしのバリバリ焼き
※人参を追加でお届けします。

副菜の写真は2人用の調理後のイメージです。



おすすめ度
89%

主菜
カレイの
コーンタルタルがけ

副菜
ごぼうとベーコンの
塩きんぴら



おすすめ度
86%

主菜
お子さま回鍋肉

副菜
みたらしさつま芋



おすすめ度
91%

主菜
チーズ入り豚平焼き

副菜
根菜のみそ汁

主菜の写真は2人用の調理後のイメージです。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分



主菜
ワンタンファン
五香粉香る! 豚ばら角煮風
※チンゲン菜を小松菜に替えてお届けします。

副菜
れんこん金平



主菜
鶏肉の和風パスタ

副菜
わかめスープ



主菜
銀ひらすの煮付け

副菜
なすとピーマンの揚げびたし



主菜
牛豚スタミナ丼

副菜
もやしと人参のあおさ和美



主菜
鶏肉と野菜の
オイスターマヨ炒め

副菜
きゅうりと大根の2色ナムル



主菜
ブルコギ

副菜
中華風冷奴

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分



主菜
鶏肉の
にんにく醤油炒め

副菜1品
キャベツの赤しそ和え



主菜
豚肉の
焼きしゃぶごまだれ

副菜2品
●あおさバターポテト
●かぶの柚子こしょう和え



主菜
鶏肉ときのこの
クリーム煮

副菜1品
水菜と大根のサラダ



主菜
野菜たっぷり!
牛肉のカレーウスター炒め

副菜2品
●中華たまごスープ
●セロリのレモン漬け



主菜
さばの一夜干し

副菜1品
厚揚げのねぎみそ焼き



主菜
かつとじ

副菜1品
大根と人参の南蛮酢

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。



3/17 週のおすすめ

【定番】 おうちごはん

主菜
八宝菜

副菜
チョレギサラダ



3/17 月

3/18 火

3/19 水

3/20 木

3/21 金

3/22 土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



おすすめ度
80%

主菜
赤魚の唐揚げ
和風あんかけ
副菜
ほの甘かぼちゃのみそ汁



おすすめ度
82%

主菜
豚肉と春雨の
あっさり炒め
副菜
小松菜と揚げの煮びたし



おすすめ度
88%

主菜
コーンたっぷり
白湯ラーメン
副菜
大根ツナサラダ

祝日のため
お休みです



おすすめ度
87%

主菜
甘辛照り焼きチキン
副菜
さつま芋ひじき



おすすめ度
100%

主菜
特製ソースの
ハッシュドビーフ
副菜
ゆで卵サラダ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分



主菜
ハンバーグデミソース
副菜
洋風おひたし



主菜
鶏肉と大根の
うま味醤油炒め
副菜
かき玉みそ汁



主菜
豚の生姜焼き
副菜
フライドポテトのり塩和え

祝日のため
お休みです



主菜
北海道産
さんまの磯辺天ぷら
副菜
れんこん赤しそ和え



主菜
豚ロースの
おろしはちみつ醤油焼き
副菜
シェルマカロニサラダ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

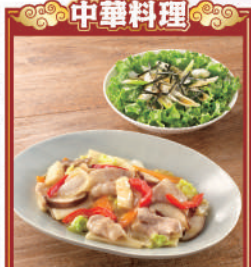
※消費期限はお届け日当日です。

【定番】 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分



主菜
2種のタレで味わう
サムギョプサル
副菜2品
●人参しりしり
●セロリとパプリカのマリネ



主菜
八宝菜
副菜1品
チョレギサラダ



主菜
鶏の唐揚げ
副菜1品
豆腐の香味ソースがけ

祝日のため
お休みです



主菜
北海道産 鮭のムニエル
バターソースがけ
副菜1品
小松菜のごま和え



主菜
肉じゃが
副菜1品
白菜の甘酢和え

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

あっ!とごはん 3/24 週のおすすめ

主菜

たらのムニエルトマトソース

副菜

大根とウインナーのコンソメ煮



3/24月

3/25火

3/26水

3/27木

3/28金

3/29土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分

井 とんぶりメニュー

おすすめ度 100%

主菜
牛丼

副菜
きゅうりとわかめの中華和え

おすすめ度 92%

主菜
チキンのマヨソース

副菜
ジャーマンフライドポテト

おすすめ度 88%

主菜
おさかなハンバーグ
照り焼きソース

副菜
ごぼうと揚げのみそ汁

NEW

おすすめ度 95%

主菜
豚ロースとかぼちゃの
金平風炒め

副菜
もやしの海苔和え

おすすめ度 93%

主菜
鶏肉の磯辺天ぷら
照り焼きソース

※人参をミニトマトに替えてお届けします。

副菜
大根のおかか煮

おすすめ度 80%

主菜
野菜と食べる
みそ豚焼き

副菜
豆腐サラダ

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分

主菜
鶏肉とキャベツの
レモンソース炒め

副菜
かぼちゃの煮物

主菜  麻婆豆腐

副菜
きゅうりとセロリの
なめたけ和え

主菜
デミグラスチキンカツ

副菜
カレースープ

主菜
たらのムニエル
トマトソース

副菜
大根とウインナーの
コンソメ煮

主菜
牛肉とチンゲン菜の
オイスター炒め

副菜
水菜と春雨の和え物

主菜  台湾風まぜそば

副菜
白菜の浅漬け風

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分

主菜
豚肉ときくらげの
玉子炒め

副菜2品
●ごま油香る中華風たたききゅうり
●たけのこの中華スープ

主菜
鶏肉の照り焼き

副菜1品
ひじきの炒り煮

井 とんぶりメニュー

主菜
とろ〜り温玉豚丼

副菜2品
●かぼちゃのおかか煮
●なめたけおろし

主菜
牛肉と春雨の甘辛炒め

副菜1品
キャベツときゅうりの赤しそ和え
※白菜をキャベツに替えてお届けします。

主菜
銀ひらす
昆布白醤油焼き

副菜2品
●ニラ玉
●人参のごま和え

主菜
豚ロースの
トマトチーズ焼き

副菜1品
コンソメ野菜スープ

※消費期限はお届け日当日です。

※消費期限はお届け日当日です。

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

ご家庭でご用意いただく材料

下記の材料はご家庭でご用意をお願いいたします。

- | | | | | | |
|-------|----------|--------------|----------|-----------|------------|
| ●塩 | ●ポン酢しょうゆ | ●ごま油 | ●ウスターソース | ●和風だしの素 | ●おろしにんにく |
| ●こしょう | ●酒 | ●バター | ●とんかつソース | ●鶏がらスープの素 | ●おろし生姜 |
| ●砂糖 | ●みそ | (マーガリンでも代用可) | ●小麦粉 | ●カレー粉 | ●ラー油 |
| ●しょうゆ | ●みりん | ●マヨネーズ | ●片栗粉 | ●ご飯 | ●一味又は七味唐辛子 |
| ●酢 | ●油 | ●ケチャップ | ●顆粒コンソメ | ●ドレッシング | ●練りからし |
| | | | | | ●めんつゆ |

※1商品に「ごはん」は含まれておりません。 ※写真は1人用の調理後のイメージです。食器や食材トレイなどは商品に含まれておりません。 ※献立内容は変更になる場合がございます。