

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



定番 おうちごはん

献立掲載期間  
2025年 6/30 (月)  
~8/2 (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



コプやまくち

☎ 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



# 6/2週のおすすめ

## PAKUMOGU

**主菜**

3色鶏そぼろ丼

**副菜**

大根とベーコンの煮物



6/2月

6/3火

6/4水

6/5木

6/6金

6/7土

## PAKUMOGU

2人用調理時間  
15~20分



主菜  
3色鶏そぼろ丼

副菜  
大根とベーコンの煮物

※消費期限はお届け日当日です。



主菜  
お子さま回鍋肉

副菜  
みたらしさつま芋



主菜  
カレーの  
コーンタルタルがけ

副菜  
白菜と鶏団子の  
カレーコンソメ煮



主菜  
にんにくしょうゆの  
ポークソテー

副菜  
たまごマカロニ



主菜  
牛肉と豆腐の炒め物

副菜  
ひじきとコーンのサラダ



主菜  
チーズ入り豚平焼き

副菜  
根菜のみそ汁

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

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  
ワンシャンフェン  
五香粉香る!豚ばら角煮風

副菜  
れんこん金平



主菜  
揚げ焼きで!  
サクふわチキン南蛮

副菜  
セロリとパプリカの和え物



主菜  
牛豚スタミナ丼

※赤パプリカを人参に替えてお届けします。

副菜  
ごぼうのみそ汁



主菜  
えびと厚揚げの  
チリソース

副菜  
きゅうりと豚ばらの中華和え



主菜  
鶏肉の和風パスタ

副菜  
わかめスープ



主菜  
プルコギ

副菜  
大根と水菜のサラダ

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。

※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  
鶏肉のさっぱり煮

副菜1品  
ちくわとキャベツのみそ炒め



主菜  
じゃが芋DE  
チンジャオロース

副菜1品  
ごま油香るたたききゅうり



主菜  
鶏の唐揚げ

副菜1品  
豆腐の香味ソースがけ



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  
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

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。

※消費期限はお届け日当日です。

# 6/9 週のおすすめ

## 定番 おうちごはん

**主菜**  
鶏肉の  
バターポン酢炒め **NEW**

**副菜**  
さつまいの煮物



6/9月

6/10火

6/11水

6/12木

6/13金

6/14土

### PAKUMOGU

2人用調理時間  
15~20分

**おすすめ** おすみつ度 80%

**主菜**  
赤魚の唐揚げ  
和風あんかけ

**副菜**  
えのきとねぎのみそ汁

おすみつ度 88%

**主菜**  
コーン入り白湯ラーメン

**副菜**  
大根ツナサラダ

おすみつ度 91%

**主菜**  
簡単!手づくり洋風つくね  
※リーフレタスを水菜に替えてお届けします。

**副菜**  
キャベツとベーコンの  
コンソメ煮

※消費期限はお届け日当日です。

おすみつ度 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

おすみつ度 87%

**主菜**  
甘辛照り焼きチキン  
※リーフレタスをキャベツに替えてお届けします。

**副菜**  
さつまいもひじき

※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。

**おすすめ** たまご料理で  
元気いっぱい! おすみつ度 86%

**主菜**  
だしがおいしい♪  
牛カルビクッパ

**副菜**  
小松菜とコーンの  
バターソテー

### あっ!とごはん

2人用調理時間  
15分

**主菜**  
鶏肉と野菜の  
オイスターマヨ炒め  
※赤パプリカを人参に替えてお届けします。

**副菜**  
きゅうりと大根の2色ナムル

※消費期限はお届け日当日です。

おすみつ度 88%

**主菜**  
豚の生姜焼き

**副菜**  
フライドポテトのり塩和え

たまご料理で  
元気いっぱい!

**主菜**  
麻婆豆腐 **辛**

**副菜**  
水菜と玉子の中華和え

**主菜**  
チーズインハンバーグ  
トマトソース

**副菜**  
マカロニサラダ

**おすすめ**

**主菜**  
銀鮭の塩焼き

**副菜**  
大根と揚げの含め煮

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

**主菜**  
豚天照り焼きソース

**副菜**  
中華風冷奴

### 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 **ピリ辛**

**副菜2品**  
●人参しりしり  
●セロリとパプリカのマリネ

**主菜**  
肉じゃが  
※グリーンピースを追加してお届けします。

**副菜1品**  
キャベツの赤しそ和え

**NEW**

**主菜**  
鶏肉の  
バターポン酢炒め

**副菜1品**  
さつまいの煮物

※消費期限はお届け日当日です。

**主菜**  
さばの一夜干し

**副菜1品**  
厚揚げのねぎのみそ焼き

※消費期限はお届け日当日です。

**主菜**  
野菜タンメン  
※もやしをニラに替えてお届けします。

**副菜1品**  
かぼちゃのごまがらめ

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

**おすすめ** たまご料理で  
元気いっぱい!

**主菜**  
かつとじ

**副菜1品**  
ラーバーツアイ **ピリ辛**

# 6/16 週のおすすめ

## あっ!とごはん

主菜

定番の鶏唐揚げ

副菜

白菜と丸天のおひたし



6/16 月

6/17 火

6/18 水

6/19 木

6/20 金

6/21 土

### PAKUMOGU

2人用調理時間  
15~20分



おすすめ度  
95%

主菜  
豚ロース肉の唐揚げ

副菜  
糸こんにゃくと枝豆の煮物



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



おすすめ度  
100%

主菜  
だしがおいしい♪  
肉うどん

副菜  
きゅうりのなめたけ和え



おすすめ度  
83%

主菜  
チーズでまろやか♪  
チキンチャップ

副菜  
大根サラダ



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

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。

※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  
台湾風まぜそば **ピリ辛**

副菜  
きゅうりとセロリの甘酢和え



主菜  
豆腐と豚肉のうま煮

副菜  
コーンサラダ



主菜  
定番の鶏唐揚げ

副菜  
白菜と丸天のおひたし

※消費期限はお届け日当日です。



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  
キーマカレー **ピリ辛**

副菜  
ミックス野菜スープ



主菜  
牛肉と小松菜の  
オイスター炒め

副菜  
\*チンゲン菜を小松菜に着えてお届けします。  
水菜と春雨の和え物

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  
野菜たっぷり!  
牛肉のカレーウスター炒め  
※もやしを大根に替えてお届けします。

副菜1品  
わかめスープ



主菜  
鶏肉のごま焼き

副菜1品  
かきたまにゆうめん

※消費期限はお届け日当日です。



主菜  
豚肉ときくらげの  
玉子炒め

副菜2品  
●かぼちゃの煮物  
●たけこの中華スープ



主菜  
おうちで簡単♪  
ヤンニョムチキン **ピリ辛**

副菜1品  
糸こんにゃくチャップチェ風

※消費期限はお届け日当日です。



主菜  
長崎県産  
ぶりの照り焼き

副菜1品  
豚汁



主菜  
豚肉とさつまいもの  
和風炒め

副菜1品  
茶わん蒸し

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 6/23 週のおすすめ

**主菜**  
さばの一夜干し

**副菜**  
こんにゃくの甘辛炒め



6/23 月

6/24 火

6/25 水

6/26 木

6/27 金

6/28 土

**PAKUMOGU**

2人用調理時間  
15~20分

**揚げうまメニュー**

おすすめ度  
80%



**主菜**  
フライパンで簡単!  
チキン南蛮

**副菜**  
切干大根煮

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度  
83%

**主菜**  
野菜と食べる♪  
ポークソテー

**副菜**  
白菜とさつま揚げの煮びたし



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  
91%

**主菜**  
とろっと照りたまチキン

**副菜**  
キャベツとコーンのソテー

※消費期限はお届け日当日です。



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**  
大根のおかか煮



おすすめ度  
80%

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

**主菜**  
カレーの  
ホワイトソースかけ

**副菜**  
リーフとパプリカのサラダ

## あっ!とごはん

2人用調理時間  
15分

**おすすめ**



**主菜**  
とろ玉豚ばら  
キャベツ炒め  
※赤パプリカを人参に替えてお届けします。

**副菜**  
水餃子



**主菜**  
さばの一夜干し

**副菜**  
こんにゃくの甘辛炒め

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
おうちで手軽に  
タンドリーチキン風

**副菜**  
ブロッコリーと卵のサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
チンジャオロース

**副菜**  
大根と人参の南蛮酢

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
お家で鳥メロ  
焼き鳥丼

**副菜**  
小松菜と揚げのみそ汁

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
豚肉と白菜のみそ炒め

**副菜**  
お豆のひじき煮

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**  
大きなかき揚げうどん

**副菜1品**  
大根とラディッシュの  
赤しそ和え

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
牛肉とれんこんの金平

**副菜2品**  
●ブロッコリーのおかかマヨ和え  
●玉ねぎとえのきのみそ汁



**主菜**  
銀鮭の塩焼き  
※春菊を長ねぎに替えてお届けします。

**副菜1品**  
じゃが芋とピーマンの  
カレー炒め

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
揚げない油淋鶏

**副菜2品**  
●中華たまごスープ  
●セロリのレモン漬け

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
キャベツの肉巻き  
甘辛だれ

**副菜1品**  
さつま芋のレモン煮

※消費期限はお届け日当日です。



**主菜**  
オムライス  
～牛肉入りデミソース～

**副菜1品**  
白菜のコンソメスープ

土曜日の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

### ご家庭でご用意いただく材料

下記の材料をご家庭でご用意をお願いいたします。

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