

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



6/30 週のおすすめ

定番 おうちごはん

主菜

鶏肉の治部煮風

副菜

白菜の甘酢和え



6/30 月

7/1 火

7/2 水

7/3 木

7/4 金

7/5 土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



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
87%

主菜
辛くない麻婆豆腐

副菜
きゅうりと鶏むね肉の
中華サラダ



おすすめ度
93%

主菜
照り焼きチーズバーグ

副菜
ブロッコリーの洋風煮込み



おすすめ度
100%

主菜
お家で本格!
バターチキンカレー

副菜
枝豆とコーンのサラダ



おすすめ度
100%

主菜
豚肉の甘辛焼き

副菜
高野豆腐の卵とじ



おすすめ度
88%

主菜
赤魚のムニエル
トマトソースかけ

副菜
ハムとレタスのサラダ

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。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分



主菜
鶏肉ときのこの
まぜごはん

副菜
サラダオムレツ

※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
れんこんとちくわの
ごまマヨ和え



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

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
韓国風焼肉

副菜
ニラ玉スープ



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

※消費期限はお届け日当日です。



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。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分



主菜
さんまのフリット
コチュマヨソース

副菜1品
なすの煮びたし



主菜
牛丼

副菜2品
●大根と人参の金平炒め
●えのき茸のみそ汁



主菜
ポークチャップ

副菜1品
ベーコンとレタスのサラダ

NEW



主菜
鶏肉の治部煮風

副菜1品
白菜の甘酢和え

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
特製ダレで食べる
ぶるもち水餃子

副菜1品
レタスの韓国風厚揚げのつけ



主菜
牛肉とじゃが芋の
甘辛焼き

副菜2品
●キャベツのなめたけ和え
●人参と揚げのみそ汁

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

7/7 週のおすすめ

PAKUMOGU

主菜

鶏肉のコクうまみそ炒め

副菜

やみつき! たたききゅうり



7/7月

7/8火

7/9水

7/10木

7/11金

7/12土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



おすすめ度
96%

主菜
鶏の唐揚げ
甘酢あんかけ

副菜
かぼちゃの甘煮

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
100%

主菜
お子さま生姜焼き

副菜
ブロッコリーのミモザ風



おすすめ度
84%

主菜
フライドポテトで作る
かぼちゃとポテトのミート焼き

副菜
野菜のコンソメスープ



おすすめ度
82%

主菜
たらの中華風
野菜あんかけ

副菜
ミックス野菜の卵焼き
※ミックスビーンをミックスベジタブルに替えてお届けします。



NEW
おすすめ度
90%

主菜
鶏肉のコクうまみそ炒め

副菜
やみつき! たたききゅうり
※味付け海苔を追加してお届けします。

※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。

おすすめ度
100%

主菜
特製ソースの
ハッシュドビーフ

副菜
炒りたまサラダ

あっ!とごはん



主菜
焼きうどん

副菜
卵とねぎのみそ汁
※ニラを長ねぎに替えてお届けします。

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
鶏肉と野菜の
オイスターソース炒め

副菜
3色野菜の甘酢漬け

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
和風おろしハンバーグ
※添えをかぼちゃとピーマンに替えてお届けします。

副菜
つきこんとごぼうの
金平

ピリ辛

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
特製だれの油淋鶏

副菜
白菜ときくらげの中華スープ

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
白身魚のムニエル

副菜
肉団子のコンソメ煮



主菜
豚肉の炒め物
大根おろし添え

副菜
大学かぼちゃ

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
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
●大根の柚子こしょう和え



主菜
赤魚の
フライパン中華蒸し

副菜1品
きゅうりとセロリの
塩だれサラダ



主菜
鶏肉のみそ焼き

副菜2品
●ひじきの炒り煮
●玉ねぎの甘酢漬け

ピリ辛

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
牛焼肉ビビンバ丼

副菜1品
豆腐とねぎのみそ汁



主菜
4種野菜の
麻婆春雨

副菜1品
2色おひたし



主菜
豚ロースの玉ねぎソース

副菜1品
高野豆腐の煮物

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

7/14 週のおすすめ

定番 おうちごはん

主菜

カレーのチーズ焼き

副菜

水菜と大根のサラダ



7/14月

7/15火

7/16水

7/17木

7/18金

7/19土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



おすすめ度
93%

主菜
北海道産 鮭のムニエル
タルタルソース

副菜
大根と人参のごま金平

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
94%

主菜
チキンと野菜の
クリーム煮

副菜
リーフサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
94%

主菜
食欲そそる!
ポークチャップ

副菜
パンプキンサラダ



スタミナ つけよう!
おすすめ度
80%

主菜
ガーリックチキン

副菜
ブロッコリーの洋風煮込み

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
100%

主菜
チーズインハンバーグ

副菜
キャベツとヤングコーンの
スープ



おすすめ度
80%

主菜
豚肉のトマトソース

副菜
ツナマヨレタスサラダ

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
鶏肉の中華炒め

副菜
たけのこねぎの中華スープ

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ

主菜
本格!
スパイシーカレーうどん

副菜
きゅうりのごま和え

※消費期限はお届け日当日です。



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
野菜と食べる
揚げ出し豆腐

副菜
柚子こしょう香る
ハリハリサラダ



主菜
鶏肉とれんこんの
甘酢炒め

※赤パプリカを人参に替えてお届けします。

副菜
かぼちゃの煮物

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
牛ごぼう丼

副菜
小松菜とえのきのおひたし

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
ベーコンの
クリームパスタ

副菜1品
ミックスサラダ



主菜
サクサクとり天

副菜2品
●小松菜のおひたし
●わかめとねぎのすまし汁

※消費期限はお届け日当日です。



スタミナ つけよう!

主菜
豚肉のスタミナ焼き

副菜1品
春雨の中華和え



主菜
焼きキャベツと牛肉の
洋風煮

副菜1品
かぼちゃと人参の金平



NEW

主菜
カレーのチーズ焼き

副菜1品
水菜と大根のサラダ



主菜
手づくりコロッケ

副菜1品
切干大根の煮物

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

7/21 週のおすすめ

あっ!とごはん

主菜

がつんと!
スタミナ豚テキ

副菜

きゅうりとセロリの
なめたけ和え



スタミナ
つけよう!

7/21 月

7/22 火

7/23 水

7/24 木

7/25 金

7/26 土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分

祝日のため
お休みです

おすすめ



主菜
ふっくらさばのみそ煮

副菜
きゅうりと卵の中華サラダ

おすすめ
100%



主菜
鶏肉のカラフル炒め

副菜
きのこのみそ汁

おすすめ
87%



主菜
4種野菜の豚丼

副菜
枝豆とコーンのかき揚げ

おすすめ
100%



主菜
鶏肉の竜田揚げ

副菜
大根とちくわのカレー風味煮

おすすめ
100%



主菜
卵でまろやか!
ミートソースパスタ

副菜
キャベツと人参のスープ

おすすめ
94%

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

2人用調理時間
15分

祝日のため
お休みです



主菜
鶏肉の
トマトクリームソース

副菜
野菜スープ



主菜
がつんと!
スタミナ豚テキ

副菜
きゅうりとセロリの
なめたけ和え



主菜
肉豆腐

副菜
人参と卵のみそ汁



主菜
銀ひらす
昆布白醤油焼き

副菜
ひじきと高野豆腐の煮物



主菜
国産みかんソースの
豚ロース照り焼き

副菜
ポテトサラダ

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。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分

祝日のため
お休みです



主菜
豚肉の生姜焼き

副菜1品
チンゲン菜とえのきの
おかかマヨ和え



主菜
チキン南蛮

副菜1品
焼きなす



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
豚ロースの
みそ漬け焼き

副菜2品
●キャベツとコーンのコールスロー
●とろろ汁



主菜
牛肉のオニオンソース

副菜1品
かぼちゃのだし煮

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。

PAKUMOGU 7/28 週のおすすめ

主菜

チキンのカレーチーズ焼き

副菜

キャベツとハムのソテー



7/28 月

7/29 火

7/30 水

7/31 木

8/1 金

8/2 土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



おすすめ度
100%

主菜
やわらかとんかつ

副菜
小松菜と玉ねぎのみそ汁



NEW
おすすめ度
94%

主菜
チキンの
カレーチーズ焼き

副菜
キャベツとハムのソテー

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
100%

主菜
定番の味!ナポリタン

副菜
ミックス野菜スープ



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
96%

主菜
鶏肉と青菜の
クリーミードリア

副菜
コーンサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
100%

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

主菜
巻いて食べよう♪
牛焼肉の野菜巻き

副菜
かぼちゃのコンソメ煮

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分



主菜
鶏南蛮うどん

副菜
豆腐のニラ醤油かけ



主菜
たらものムニエル
トマトソース

副菜
大根とウインナーのコンソメ煮
※人参を追加してお届けします。



主菜
ごはんが進む♪甘辛鶏すき煮
※春菊を水菜に替えてお届けします。

副菜
かぼちゃのみそ汁

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
ハンバーグデミソース

副菜
洋風おひたし



主菜
胡麻の香りとんかつ

副菜
ねぎ塩たたききゅうり



土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

主菜
北海道産 焼きさんまの
まぜごはん

副菜
白菜のあおさお和え

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分



主菜
ひじき入り
豆腐ハンバーグ

副菜2品
●大根と人参の南蛮酢
●舞茸のみそ汁



主菜
豚肉のカリカリ竜田揚げ

副菜2品
●韓国風冷奴
●人参のごまみそ煮



主菜
さばの一夜干しDE
簡単トマトソース

副菜1品
さつま芋のバター煮

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
鶏肉の辛みそ炒め

副菜1品
丸天と青菜の煮物

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
豚肉のくわ焼き

副菜1品
ジャーマンポテト



土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

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。

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
- 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。