

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 9/1 (月)

~9/27 (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





9/1 週のおすすめ

あっ!とごはん

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



野菜と味わう



9/1月

9/2火

9/3水

9/4木

9/5金

9/6土

PAKUMOGU

2人用調理時間  
15~20分



おすすめ  
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



おすすめ  
88%

主菜  
コーン入り白湯ラーメン

副菜  
大根ツナサラダ



おすすめ  
91%

主菜  
簡単!手づくり洋風つくね  
※リーフレタスをズッキーニに  
替えてお届けします。

副菜  
キャベツとウィンナーの  
コンソメ煮

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ  
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  
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  
さつま芋ひじき

※消費期限はお届け日当日です。

土曜日の食材は、  
金曜日に届けいたします。



おすすめ  
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

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。



主菜  
豚の生姜焼き

副菜  
フライドポテトのり塩和え



主菜  
麻婆豆腐 辛

副菜  
たけのこねぎの中華スープ



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



主菜  
鮭の  
ねぎみそマヨネーズ焼き

副菜  
小松菜のおひたし

土曜日の食材は、  
金曜日に届けいたします。



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  
親子丼

副菜1品  
キャベツとコーンのソテー



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  
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



主菜  
大きなき揚げうどん

副菜1品  
大根とラディッシュの  
赤しそ和え



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  
かつとじ

副菜1品  
ラーバーツアイ

※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。

※消費期限はお届け日当日です。



9/8 週のおすすめ

おうちで旅気分

PAKUMOGU

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

※ミックスピーマンをミックスベジタブルに替えてお届けします。



9/8 月

9/9 火

9/10 水

9/11 木

9/12 金

9/13 土

PAKUMOGU

2人用調理時間  
15~20分



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



主菜  
チーズでまろやか♪  
チキンチャップ

副菜  
大根サラダ



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  
肉豆腐

副菜  
きゅうりのなめたけ和え



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



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  
※ミックスピーマンをミックスベジタブルに  
替えてお届けします。

※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  
台湾風まぜそば

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



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

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

※チンゲン菜を小松菜に替えてお届けします。  
副菜  
大根わかめサラダ

※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  
肉じゃが

副菜1品  
焼きなす



主菜  
鶏肉のごま焼き

副菜1品  
かきたまにゆめん  
※水菜を小松菜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  
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  
おうちで簡単♪  
ヤンニョムチキン

副菜1品  
糸こんにゃくチャブチェ風

※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  
厚揚げのねぎみそ焼き

※消費期限はお届け日当日です。



主菜  
手づくりコロッケ

副菜1品  
切干大根の煮物

※消費期限はお届け日当日です。



9/15 週のおすすめ

あっ!とごはん

主菜

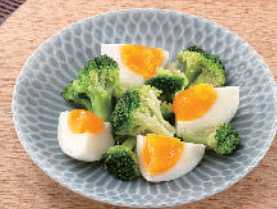
おうちで手軽に  
タンドリーチキン風 

副菜

ブロッコリーと卵のサラダ



おうちで旅気分 



9/15 月

9/16 火

9/17 水

9/18 木

9/19 金

9/20 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  
96%

主菜  
鶏の唐揚げ  
甘酢あんかけ  
副菜  
かぼちゃの甘煮



おすすめ  
100%

主菜  
牛丼  
副菜  
きゅうりとわかめの中華和え



おすすめ  
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



おすすめ  
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



土曜日の食材は、  
金曜日に届けいたします。

おすすめ  
80%

主菜  
カレーの  
ホワイトソースがけ  
副菜  
リーフとパプリカのサラダ

※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。

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  
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  
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  
胡麻の香りとんかつ  
副菜  
ねぎ塩たききゅうり




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。



土曜日の食材は、  
金曜日に届けいたします。

主菜  
チンジャオロース  
副菜  
大根と人参の南蛮酢 

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  
ポークチャップ  
副菜1品  
ベーコンとレタスのサラダ



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



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  
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  
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、  
金曜日に届けいたします。



【定番】**おうちごはん 9/22** 週のおすすめ

主菜

豚肉とさつま芋の和風炒め

副菜

茶わん蒸し



秋の味覚



9/22月

9/23火

9/24水

9/25木

9/26金

9/27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

祝日のため  
お休みです



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

※消費期限はお届け日当日です。



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

※消費期限はお届け日当日です。



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。

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

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  
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  
ジ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。

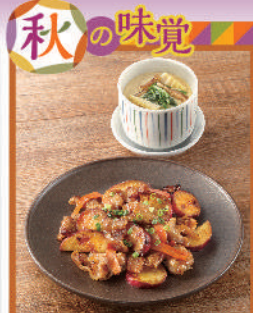
【定番】**おうちごはん**

2人用調理時間  
30~35分



主菜  
カレーのチーズ焼き  
副菜1品  
キャベツとコーンの  
コールスロー

祝日のため  
お休みです



主菜  
豚肉とさつま芋の  
和風炒め  
副菜1品  
茶わん蒸し



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  
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  
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。

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。