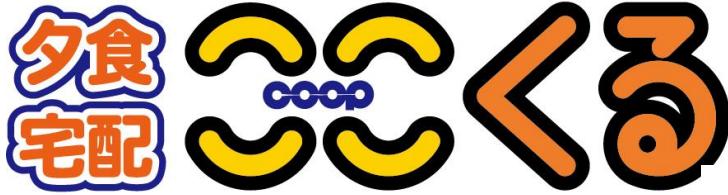


笑顔でつながる



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



コープやまぐち

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  
オイスター馬ヨ炒め

### 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



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



主菜  
コーン入り白湯ラーメン  
副菜  
大根ツナサラダ



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  
キャベツとウインナーのコンソメ煮



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



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



主菜  
だしがおいしい♪  
牛カルビッパ  
副菜  
小松菜とコーンの  
バターソテー

土曜日分の食材は、  
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  
鶏肉と野菜の  
オイスター馬ヨ炒め  
副菜  
きゅうりと大根の2色ナムル



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  
たけのことねぎの中華スープ



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



主菜  
豚天照り焼きソース  
副菜  
中華風冷奴

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

## 1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



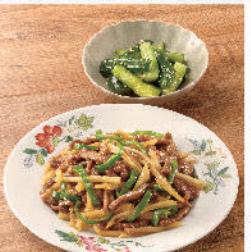
主菜  
銀ひらす昆布白醤油焼き  
副菜2品  
●ニラ玉  
●人参のごま和え



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



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  
ラーパーツァイ 辛

土曜日分の食材は、  
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。

9/8 週のおすすめ

## 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。

## 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  
なすとビ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

副菜  
大根わかめサラダ  
※チンゲン菜を小松菜に替えてお届けします。

## 1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  
かきたまにゅうめん  
※水菜を小松菜に替えてお届けします。



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  
糸こんチャブチエ風



主菜  
さばの一晩干し

副菜1品  
厚揚げのねぎみそ焼き



主菜  
手づくりコロッケ

副菜1品  
切干大根の煮物

おうちで旅気分



おうちで旅気分

土曜日分の食材は、  
金曜日にお届けいたします。

9/15 週のおすすめ

あっ!とごはん

主菜

おうちに手軽に  
タンドリーチキン風 ビリ 辛

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



主菜  
鶏の唐揚げ  
甘酢あんかけ  
副菜  
かぼちゃの甘煮



主菜  
牛丼  
副菜  
きゅうりとわかめの中華和え



主菜  
とろとろ照りたまチキン  
副菜  
キャベツとコーンのソテー



主菜  
豚ロースとかぼちゃの  
金平炒め  
副菜  
大根のおかか煮



主菜  
カレイの  
ホワイトソースがけ  
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

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  
ごママヨ和え



主菜  
おうちに手軽に  
タンドリーチキン風 ビリ 辛  
副菜  
ブロッコリーと卵のサラダ



主菜  
胡麻の香りとんかつ  
副菜  
ねぎ塩たたききゅうり



主菜  
お家で鳥メロ  
焼き鳥丼  
副菜  
小松菜と揚げのみそ汁



主菜  
チンジャオロース  
副菜  
大根と人参の南蛮酢 ビリ 辛

1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



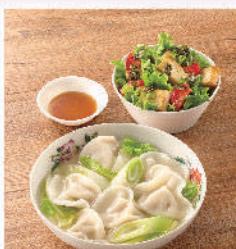
主菜  
ポークチャップ  
副菜1品  
ベーコンとレタスのサラダ



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  
じゃが芋とビーマンの  
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



主菜  
特製ダシで食べる  
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

おうちで旅気分

土曜日分の食材は、  
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 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



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



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

**おすそみ**



主菜  
お家で本格!  
バーチキンカレー

副菜  
枝豆とコーンのサラダ



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



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

土曜日分の食材は、  
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。

**あー!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。

祝日のため  
お休みです



主菜  
北海道産  
さんまの磯辺天ぶら

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



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

土曜日分の食材は、  
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

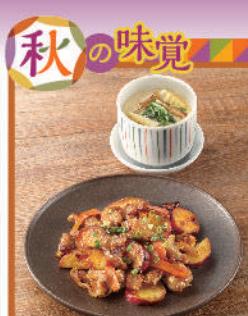
2人用調理時間  
30~35分



主菜  
カレイのチーズ焼き

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



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

土曜日分の食材は、  
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。

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
- ボン酢しょうゆ
- 酒
- みそ
- みりん
- 油

- ごま油
- バター
- マヨネーズ
- ケチャップ
- ウスターーソース
- とんかつソース
- 小麦粉
- 片栗粉
- 鶏がらスープの素
- カレー粉
- ご飯
- ドレッシング

- ごま油
- バター
- マヨネーズ
- ケチャップ
- ウスターーソース
- とんかつソース
- 小麦粉
- 片栗粉
- 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