

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

2026年 8/31 (月)

～10/3 (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



おすすめ

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



PAKU MOGU 8/31 週のおすすめ

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



暑い夏は
やっぱりカレー



8/31月

9/1火

9/2水

9/3木

9/4金

9/5土

お子さまが
いる方

PAKU MOGU

2人用 調理時間
15~20分



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。



主菜
お子さま回鍋肉

副菜
みたらしさつま芋



主菜
鶏肉のコクうまみそ炒め

副菜
わかめとねぎの中華スープ

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
骨まで食べられる！
いわしの竜田揚げ

副菜
かぼちゃのおかか煮



主菜
辛いじゃない♪
マイルドカレーうどん

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。



主菜
豚肉のトマトソース

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。

とにかく
時短したい方

あっ!とごはん

2人用 調理時間
15分



主菜
豆腐と豚肉のうま煮

副菜
れんこん赤しそ和え



主菜
ぷりぷりえびの
簡単カレーピラフ

副菜
ミックス野菜スープ

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
野菜と食べる
揚げ出し豆腐

副菜
オクラとわかめのとろろがけ



主菜
とろ玉豚キャベツ炒め

副菜
小松菜と大根のごまサラダ



主菜
鶏肉とれんこんの
甘酢炒め

副菜
かぼちゃの煮物

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
ブルコギ

副菜
セロリとパプリカの和え物

※消費期限はお届け日当日です。

手づくりを
楽しみたい方

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
●小松菜の煮びたし
●わかめとねぎのすまし汁

※消費期限はお届け日当日です。



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
国産さば味噌醤油干し

副菜1品
白菜としめじのバター炒め

※消費期限はお届け日当日です。



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
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
たらのから揚げ
タルタルソース

副菜1品
金平ごぼう

※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
- パン酢しょうゆ
- 酒
- みそ
- みりん
- 油
- ごま油
- バター
- マーガリン(でも代用可)
- 小麦粉
- マヨネーズ
- ケチャップ
- ウスターソース
- とんかつソース
- カレー粉
- 片栗粉
- 顆粒コンソメ
- 和風だしの素
- 鶏がらスープの素
- 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

100%
おすすめ度

「PAKU MOGU」のモニターの
子どもたちが「おいしい!」と
回答した割合を表示しています。

※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。

9/7 週のおすすめ

あっ!とごはん

主菜

和風おろしハンバーグ

副菜

小松菜とえのきの
おひたし

おすすめ



9/7月

9/8火

9/9水

9/10木

9/11金

9/12土

お子さまが
いる方

PAKU MOGU

2人用 調理時間
15~20分

土曜日分の食材は、
金曜日にお届けいたします。



😊 92%

主菜
チキンのマヨソース

副菜
かぼちゃのみそ汁



😊 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



NEW 😊 100%

主菜
ふっくらさばの
仙台みそ煮

副菜
きゅうりと卵の中華サラダ



😊 82%

主菜
豚肉と春雨の
あっさり炒め

副菜
キャベツとオクラの赤しそ和え



😊 96%

主菜
鶏の唐揚げ
国産みかんソース

副菜
カレーマカロニ



😊 88%

主菜
中華丼

副菜
きのこのみそ汁

※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。

とにかく
時短したい方

あっ!とごはん

2人用 調理時間
15分

土曜日分の食材は、
金曜日にお届けいたします。



主菜
和風おろしハンバーグ

副菜
小松菜とえのきのおひたし



主菜
玉子と一緒に♪豚大根

副菜
つきこんと
ごぼうの金平



主菜
チキンときこの
クリームオムライス

副菜
野菜スープ



主菜
銀鮭の塩焼き

副菜
大根と揚げの含め煮



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
胡麻の香りとんかつ

副菜
きゅうりと丸天の中華和え

※消費期限はお届け日当日です。

手づくりを
楽しみたい方

定番おうちごはん

2人用 調理時間
30~35分

土曜日分の食材は、
金曜日にお届けいたします。



主菜
ごまみそ
ミルフィーユかつ

副菜1品
さつま芋のバター煮



主菜
コク旨!
トマトチーズカレー

副菜1品
焼きキャベツサラダ



主菜
牛肉のチャブチェ風

副菜1品
あんかけ豆腐



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



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
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

※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。

9/14 週のおすすめ

あっ!とごはん

主菜

野菜と一緒に食べる
ぷるもち水餃子

副菜

大根わかめサラダ



野菜を
食べよう!



9/14 月

9/15 火

9/16 水

9/17 木

9/18 金

9/19 土

お子さまが
いる方

PAKU MOGU

2人用 調理時間
15~20分



88%

主菜
おさかなハンバーグ
照り焼きソース
副菜
ミックス野菜スープ



82%

主菜
鶏そぼろ丼
副菜
大根とちくわのカレー風味煮



91%

主菜
豚平焼き
※写真は2人用の調理後のイメージです。
副菜
さつま芋のホットサラダ



100%

主菜
照り焼き
スティックチキン
副菜
小松菜と揚げの煮びたし



88%

主菜
コーン入り
白湯ラーメン
副菜
白菜のごま和え



80%

主菜
野菜と食べるみそ豚焼き
副菜
きゅうりとわかめの中華和え

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

とにかく
時短したい方

あっ!とごはん

2人用 調理時間
15分



主菜
野菜と一緒に食べる
ぷるもち水餃子
副菜
大根わかめサラダ



主菜
豚肉と白菜のみそ炒め
副菜
豆腐のニラ醤油かけ



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



主菜
長崎県産
ぶりの照り焼き
副菜
れんこんとちくわの
ごまヨ和え



主菜
豚の生姜焼き
副菜
かぼちゃとお揚げの煮物



主菜
韓国風焼肉
副菜
ニラ玉スープ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。

手づくりを
楽しみたい方

定番おうちごはん

2人用 調理時間
30~35分



主菜
たっぷり野菜の酢鶏
副菜1品
韓国風冷奴



主菜
牛丼
副菜1品
キャベツと揚げのみそ汁



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
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
牛肉のオニオンソース
副菜1品
小松菜と人参のスープ



主菜
たらこの南蛮漬け
副菜1品
豚肉とれんこんのみそ金平

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。

9/21 週のおすすめ

PAKUMOGU

主菜

お手軽♪

豚肉と白菜のフライパン蒸し

副菜

豆腐サラダ

おすすめ



9/21 月

9/22 火

9/23 水

9/24 木

9/25 金

9/26 土

お子さまが
いる方

PAKU MOGU

2人用 調理時間
15~20分

祝日のため
お休みです

祝日のため
お休みです

祝日のため
お休みです



主菜
ガーリックチキン

副菜
大根と揚げのみそ汁

※消費期限はお届け日当日です。

おすすめ



主菜
お手軽♪
豚肉と白菜のフライパン蒸し

副菜
豆腐サラダ

※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。



主菜
だしがおいしい♪
牛カルビクッパ

副菜
小松菜とウインナーの
バターソテー

とにかく
時短したい方

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

祝日のため
お休みです

祝日のため
お休みです



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

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
本格!
スパイシーカレーうどん

副菜
白菜の甘酢

※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。



主菜
豚肉の中華炒め

副菜
大根のべっこう煮

手づくりを
楽しみたい方

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

祝日のため
お休みです

祝日のため
お休みです



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

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
鶏肉の
バターポン酢炒め

副菜1品
さつま芋の煮物

※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。



主菜
カレイのチーズ焼き

副菜1品
ベーコンとレタスのサラダ

PAKU MOGU 9/28 週のおすすめ

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 小松菜と人参のスープ

おすすめ



9/28月

9/29火

9/30水

10/1木

10/2金

10/3土

お子さまが
いる方

PAKU MOGU

2人用 調理時間
15~20分



96%

主菜 豚コースター
特製デミソースがけ
副菜 ブロッコリーと卵のサラダ



87%

主菜 甘辛照り焼きチキン
副菜 かぼちゃの甘煮



95%

主菜 北海道産
鮭のホイル焼き
副菜 大根とわかめのおかか和え



100%

主菜 レンジで簡単! 親子丼
副菜 厚揚げとリーフのサラダ

おすすめ

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 小松菜と人参のスープ

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。



100%

主菜 巻いて食べよう!
牛焼肉の野菜巻き
副菜 つきこんとごぼうの金平

※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。

とにかく
時短したい方

あっ!とごはん

2人用 調理時間
15分



主菜 豚天照焼きソース
副菜 豆腐のおかか煮



NEW

主菜 さわらの
ねぎみそマヨネーズ焼き
副菜 コーンサラダ



主菜 南瓜入り豚こまDE
黒酢酢豚
副菜 3色野菜の甘酢漬け



主菜 ハンバーグデミソース
副菜 洋風おひたし



主菜 五香粉香る! 豚角煮風
※写真のチンゲン菜→小松菜に変更
副菜 もやしと人参のナムル

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 白菜のあおさ和え

手づくりを
楽しみたい方

定番おうちごはん

2人用 調理時間
30~35分



主菜 牛肉とれんこんの金平
副菜1品 ジャーマンポテト



おすすめ

主菜 豚肉の生姜焼き
副菜2品 ●人参しりしり
●えのきとニラのみそ汁



主菜 鶏の唐揚げ
副菜1品 豆腐の香味ソースがけ



主菜 ボークチャップ
副菜1品 コールスロー



主菜 野菜タンメン
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。



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。

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
- パン酢しょうゆ
- 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

100%
おすすめ度

「PAKU MOGU」のモニターの
子どもたちが「おいしい!」と
回答した割合を表示しています。

※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。