

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
1/6 (月) ~ 2/1 (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



1/6 週のおすすめ

PAKUMOGU

主菜

辛い♪ お子さまカレー鍋



1/6月

1/7火

1/8水

1/9木

1/10金

1/11土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



おすすめ
おすすめ度 96%

主菜
辛い♪
お子さまカレー鍋

*主菜のみの
お届けとなります。
写真は2人用の調理後のイメージです。

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ
おすすめ度 91%

主菜
簡単!
手づくり洋風つくね

副菜
キャベツとウインナーの
コンソメ煮

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ
おすすめ度 80%

主菜
赤魚の唐揚げ
和風あんかけ

副菜
ほの甘かぼちゃのみそ汁



おすすめ
おすすめ度 87%

主菜
牛肉と豆腐の炒め物

副菜
もやしのパリパリ焼き
※人参を追加でお届けします。

副菜の写真は2人用の調理後のイメージです。



おすすめ
おすすめ度 87%

主菜
甘辛照り焼きチキン

副菜
大根と丸天のサッパリ和え
※枝豆を追加でお届けします。

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ
おすすめ度 94%

主菜
食欲そそる!
ポークチャップ

副菜
ブロッコリーのツナマヨ和え

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
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
豚ばらみそ鍋

*主菜のみの
お届けとなります。

写真は2人用の調理後のイメージです。



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

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。



主菜
ドライカレー

副菜
野菜とベーコンのスープ

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

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
鶏肉のねぎ塩焼き

副菜1品
大根とラディッシュのサラダ

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
北海道産 鮭のムニエル
バターソースかけ

副菜1品
小松菜のごま和え

※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
●もやしのナムル
●とろろ汁

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
サクサクとり天

副菜2品
●ほうれん草のおひたし
●わかめとねぎのすまし汁

※消費期限はお届け日当日です。

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。



主菜
ハッシュドビーフ

副菜1品
ベーコンとレタスのサラダ

1/13 週のおすすめ

あっ!とごはん

主菜

カレーのカレー天ぷら

副菜

きゅうりとセロリの
なめたけ和え



1/13 月

1/14 火

1/15 水

1/16 木

1/17 金

1/18 土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分

祝日のため
お休みです



主菜
ガーリックチキン

副菜
炒りたまサラダ



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



主菜
辛くない麻婆豆腐

副菜
きゅうりと鶏むねの
中華サラダ



主菜
だしがおいしい♪
肉うどん

副菜
キャベツの赤しそ和え



主菜
チーズ入り豚平焼き

副菜
具材たっぷりのっぺ汁

※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。

※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。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

祝日のため
お休みです



主菜
カレーのカレー天ぷら

副菜
きゅうりとセロリの
なめたけ和え



主菜
回鍋肉

副菜
豆腐のニラ醤油がけ



主菜
牛豚スタミナ丼

副菜
白菜と丸天のおひたし



主菜
鶏肉の
トマトクリームソース

副菜
野菜スープ



主菜
牛肉とチンゲン菜の
オイスター炒め

副菜
わかめとちくわのスープ

※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
ひじき入り
豆腐ハンバーグ

副菜1品
豚汁



主菜
牛肉のチャブチェ風

副菜1品
巣ごもり卵



主菜
銀ひらす
昆布白醤油焼き

副菜2品
●金平ごぼう
●白菜と小松菜のおひたし



主菜
ぷるもち餃子鍋
*主菜のみのお届けとなります。



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

※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。

写真は2人用の調理後のイメージです。

1/20 週のおすすめ

PAKUMOGU

主菜

鶏の唐揚げ
国産みかんソース

副菜

パンプキンサラダ



1/20 月

1/21 火

1/22 水

1/23 木

1/24 金

1/25 土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分



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



NEW
おすすめ度
96%

主菜
鶏の唐揚げ
国産みかんソース

副菜
パンプキンサラダ



おすすめ度
87%

主菜
牛肉とコーンの
スタミナ炒め

副菜
かき玉スープ



おすすめ度
80%

主菜
北海道産
鮭のチーズ焼き

副菜
もやしの海苔和え



おすすめ度
82%

主菜
3色鶏そぼろ丼

副菜
大根とベーコンの煮物



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
ゆで卵サラダ

※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。

※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。

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分



主菜
鶏肉とビーンズの
トマトソースかけ

副菜
小松菜と大根のごまサラダ



主菜
豆腐と豚肉のうま煮

副菜
丸天と春雨の中華和え



主菜
ぷりぷりえびの
簡単カレーピラフ

副菜
白菜とハムのスープ



主菜
鶏肉のチリソース

副菜
キャベツときゅうりの
赤しそ和え



主菜
韓国風焼肉

副菜
ニラと卵のスープ



主菜
卵と一緒に! 豚ばら大根

副菜
コールスローサラダ

※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。

※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。

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分



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
オムライス
~牛肉入りデミソース~

副菜1品
セロリのスープ



主菜
チキン南蛮

副菜1品
切干大根の煮物



主菜
ポークチャップ

副菜2品
●ブロッコリーと玉子のマヨネーズ和え
●かぼちゃのみそ汁



主菜
長崎県産
ぶりの照り焼き

副菜1品
あんかけ豆腐
※グリーンピースを追加でお届けします。



主菜
豚ロースの玉ねぎソース

副菜2品
●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。

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 **1/27** 週のおすすめ

主菜

さばの一夜干しDE簡単トマトソース

副菜

焼きかぼちゃのマヨチーズソースがけ



1/27月

1/28火

1/29水

1/30木

1/31金

2/1土

PAKUMOGU

2人用調理時間
15~20分

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。



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

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
88%

主菜
中華丼

副菜
きゅうりのなめたけ和え



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
94%

主菜
チキンと野菜の
クリーム煮

副菜
キャベツとハムのスープ

※消費期限はお届け日当日です。



おすすめ度
93%

主菜
照り焼きチーズバーグ

副菜
厚揚げとリーフのサラダ



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
かぼちゃとお揚げの煮物

あっ!とごはん

2人用調理時間
15分

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。



主菜
牛ごぼう丼

副菜
小松菜とえのきのおひたし



主菜
白湯仕立ての
塩麻婆豆腐

副菜
いかと野菜のかき揚げ



主菜
鶏南蛮うどん

副菜
白菜の浅漬け風

※消費期限はお届け日当日です。



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
デミグラスチキンカツ

副菜
カレースープ

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
豚肉の炒め物
大根おろし添え

副菜
なめたけ入り玉子焼き

定番 おうちごはん

2人用調理時間
30~35分

土曜日の食材は、
金曜日にお届けいたします。



主菜
豆腐と豚肉の中華煮
※チンゲン菜を小松菜に替えてお届けします。

副菜1品
ごぼうサラダ



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



主菜
さばの一夜干しDE
簡単トマトソース

副菜1品
焼きかぼちゃの
マヨチーズソースがけ

※消費期限はお届け日当日です。



主菜
揚げない油淋鶏

副菜1品
中華たまごスープ

※消費期限はお届け日当日です。



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
4種野菜の
麻婆春雨

副菜1品
豆腐の香味ソースがけ

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
- ボン酢しょうゆ
- ごま油
- ウスターソース
- とんかつソース
- 和風だしの素
- おろしにんにく
- おろし生姜
- 砂糖
- 酒
- バター
- 鶏がらスープの素
- ラー油
- しょうゆ
- みそ
- (マーガリンでも代用可)
- カレー粉
- 一味又は七味唐辛子
- 酢
- みりん
- マヨネーズ
- 片栗粉
- ご飯
- 練りからし
- 油
- ケチャップ
- 顆粒コンソメ
- ドレッシング
- 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。 ※献立内容に変更になる場合がございます。