

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2023年

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
お弁当コース	マスのピリ辛焼き キャベツの煮びたし いんげんと玉子の炒め物 ポテトサラダ 金時豆 わかめごはん(国産)	鶏の生姜焼き ほうれん草ベーコン炒め ささがき金平 ヤングコーンのピクルス 桜大根漬け ごはん(国産)	白身フライのピスク風ソース つきこんにゃくのたらこ煮 チンゲン菜とかにかまのおひたし きゅうりと蒸し鶏のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし 肉団子のケチャップ和え さつま芋とレーズンのサラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	八宝菜 平春雨と野菜の炒め物 里芋の青さ風味 玉葱とチーズのマスタードサラダ 高菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 502 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質22.2g/脂質12g/炭水化物76.9g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.4g/脂質11.5g/炭水化物66.4g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質12.4g/脂質12.6g/炭水化物72g	エネルギー: 536 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質12.9g/脂質18.8g/炭水化物76.3g	エネルギー: 413 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質11.5g/脂質7.1g/炭水化物73.1g

週平均
471 kcal
1.9 g



商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
 エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
 水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル 0120-502-315

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】
 ①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)
 ②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。
 ③電子レンジで1分30秒～2分程度温めてください。
※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。
 ※機種により、あたため時間は異なります。(目安: 500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに)
 ※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。
 ※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。



コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2023年

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
おかずコース	マスのピリ辛焼き 豚肉とピーマンの甘酢炒め キャベツの煮びたし いんげんと玉子の炒め物 ポテトサラダ 金時豆	鶏の生姜焼き いわしつみれの煮物 ほうれん草ベーコン炒め ささがき金平 ヤングコーンのピクルス 桜大根漬け	白身フライのピスク風ソース 牛肉と野菜の玉子とじ つきこんにゃくのたらこ煮 チンゲン菜とかにかまのおひたし きゅうりと蒸し鶏のサラダ 葉大根のおかか和え	バラ焼き風炒め物 ナスとさつま揚げの味噌炒め 小松菜と舞茸の煮びたし 肉団子のケチャップ和え さつま芋とレーズンのサラダ もやしの赤しそ和え	八宝菜 ハムカツ 平春雨と野菜の炒め物 里芋の青さ風味 玉葱とチーズのマスタードサラダ 高菜漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 364 kcal 塩分： 2.1 g 蛋白質23.4g/脂質16.6g/炭水化物30.6g	エネルギー： 314 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質19.9g/脂質17.9g/炭水化物18.2g	エネルギー： 438 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質17.4g/脂質27.1g/炭水化物31.3g	エネルギー： 460 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質12.7g/脂質30.3g/炭水化物34.1g	エネルギー： 307 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質13.2g/脂質13.8g/炭水化物32.6g

週平均
377 kcal
2.7 g



商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
 エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
 水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル 0120-502-315

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】
 ①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)
 ②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。
 ③電子レンジで1分30秒～2分程度温めてください。
※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。
 ※機種により、あたため時間は異なります。(目安：500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに)
 ※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。
 ※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。



	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)
にぎわい御膳	豚肉の生姜炒め エビカツ ほうれん草とひき肉の和え物 うの花 玉葱といんげんの炒め物 ポテトのオーロラソース和え もやしとピーマンのさっぱり和え 葉大根のおかか和え	シイラのレモンタルタルソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 ねぎ焼き キャベツの洋風煮 小松菜と油揚げの煮物 スクランブルエッグ 大根と海藻の香味サラダ 山菜の梅風味	(新規) 牛肉と野菜の中華オイスター炒め 春巻き 揚げ出し豆腐のみぞれあん カリフラワーの柚子胡椒和え つきこんにゃくの炒め物 小松菜とちりめんのおひたし 細切りごぼうサラダ 黒豆	さばの蒲焼き風 肉詰めいなりと野菜の煮物 マーボー春雨 ブロッコリーのごま和え 人参しりしり チンゲン菜と蒲鉾の煮物 かぼちゃサラダ きゅうり漬け	デミソースハンバーグ 白はんぺんフライ じゃが芋のもろみソースがけ れんこん金平 ほうれん草となめこのおひたし もやしとコーンの炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ 大根漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 457 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質20.6g/脂質26.3g/炭水化物34.1g	エネルギー： 462 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質23.6g/脂質27.7g/炭水化物30g	エネルギー： 451 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質14.9g/脂質27.2g/炭水化物36.3g	エネルギー： 536 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質19.5g/脂質36.3g/炭水化物32.8g	エネルギー： 451 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質15.5g/脂質21.4g/炭水化物48.6g

週平均
471 kcal
3.0 g



商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】
①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)
②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。
③電子レンジで1分30秒～2分程度温めてください。
※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。
※機種により、あたため時間は異なります。(目安：500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。



※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに)
※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。
※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。