

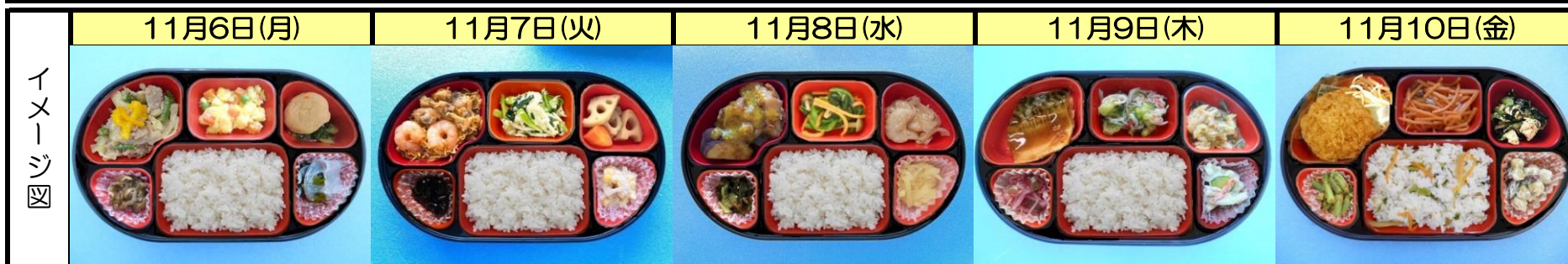
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2023年

	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)
お弁当コース	豚肉と野菜のたらこ風味 スクランブルエッグ がんもの煮物 こんにゃくとわかめの酢の物 きゅうり漬け ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 れんこんの煮物 ツナコーンサラダ 黒豆 ごはん(国産)	ハニーマスタードチキン ほうれん草としめじのおひたし くわいの甘酢炒め 大根サラダ(中華風) 野沢菜昆布 ごはん(国産)	さばの煮付け ブロッコリーとかにかまのスープ煮 キャベツとにらの味噌炒め マカロニサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	ヒレカツ(ソース付) 人参とひき肉の金平 小松菜の玉子とし 豆サラダ いんげんのおかか和え ちりめん高菜ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.4g/脂質13.4g/炭水化物67g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.7g/脂質8.9g/炭水化物72g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.4g/脂質10.5g/炭水化物72.3g	エネルギー: 540 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質18.4g/脂質21.6g/炭水化物65.4g	エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.7g/脂質15.8g/炭水化物75g

週平均
481 kcal
2.1 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6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)
おかずコース	豚肉と野菜のたらこ風味 <small>(新規) シイラ(白身魚)のカレーフリッター</small> スクランブルエッグ がんもの煮物 こんにゃくとわかめの酢の物 きゅうり漬け	海鮮プルコギ風炒め物 デミソースのミニハンバーグ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 れんこんの煮物 ツナコーンサラダ 黒豆	ハニーマスタードチキン 黒はんぺんフライ ほうれん草としめじのおひたし くわいの甘酢炒め 大根サラダ(中華風) 野沢菜昆布	さばの煮付け 豚肉の高菜炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 キャベツとにらの味噌炒め マカロニサラダ もやしの梅風味	ヒレカツ(ソース付) お魚厚揚げの煮物 人参とひき肉の金平 小松菜の玉子とし 豆サラダ いんげんのおかか和え
	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、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 328 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.1g/脂質18.5g/炭水化物21.3g	エネルギー: 352 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質20.7g/脂質14.2g/炭水化物35.8g	エネルギー: 395 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質18.6g/脂質21.2g/炭水化物31.7g	エネルギー: 407 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質20.5g/脂質28.1g/炭水化物17.7g	エネルギー: 422 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質16.8g/脂質23g/炭水化物37g

週平均
381 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6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)
にぎわい御膳	あじのメンチカツ 鶏と野菜の炒め物 ナスとそばろの味噌炒め ウインナーと野菜のケチャップ炒め ほうれん草とえのきのおひたし ひじき煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 桜大根漬け	鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ささがき金平 いんげんとちりめんの炒め煮 里芋のごま和え きのこのマリネ (新規)野沢菜漬け	かれのいチリソース 豚肉とピーマンの甘酢炒め (新規)春雨とわかめのツナ和え 山菜と油揚げの煮物 れんこんの煮物 チンゲン菜の錦糸和え ポテトサラダ 枝豆のおかか和え	豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース チンゲン菜とあさりの炒め物 キャベツと玉子の中華和え 小松菜の煮びたし つきこんにゃくのたらこ煮 豆のごま和えサラダ 生姜昆布	(季節)おでん (新規)焼き芋コロケ 和風野菜炒め ほうれん草と油揚げのおひたし くわいのかつお風味 人参とベーコンの洋風炒め カリフラワーとツナのサラダ 高菜漬け
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 543 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質20.1g/脂質36.1g/炭水化物34.2g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 4.1 g 蛋白質29.1g/脂質28.6g/炭水化物26.1g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.4g/脂質24.1g/炭水化物38.2g	エネルギー: 468 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質19.5g/脂質27.3g/炭水化物36.4g	エネルギー: 405 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質15g/脂質21.6g/炭水化物37.4g

週平均
470 kcal
3.5 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。