

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>

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
お弁当コース	たらのおかか葱ソース しろ菜の煮びたし くわいの甘酢炒め 豆サラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	豚肉のごまだれ 高野豆腐の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 玉葱とあさりのわさび醤油和え きゅうり漬け ごはん(国産)	八宝菜 ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布 ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 いんげんとベーコンの炒め物 里芋の煮物 人参とツナのサラダ 黒豆 ごはん(国産)	かれいの和風あんかけ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 こんにゃくとメンマの甘辛炒め イタリアン野菜のピクルス 葉大根としらすの和え物 しそ風味ひじきごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.4g/脂質8.9g/炭水化物71g	エネルギー: 498 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.8g/脂質16g/炭水化物65.7g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.9g/脂質8.3g/炭水化物76.7g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.4g/脂質16.2g/炭水化物71.6g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.4g/脂質14.3g/炭水化物69.2g

週平均
474 kcal
2.2 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>

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
おかずコース	たらのおかか葱ソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 しろ菜の煮びたし くわいの甘酢炒め 豆サラダ 桜大根漬け	豚肉のごまだれ コーンバターフライ 高野豆腐の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 玉葱とあさりのわさび醤油和え きゅうり漬け	八宝菜 肉団子のバーベキューソース ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布	鶏ちゃん焼き風 魚肉ソーセージの玉子とし いんげんとベーコンの炒め物 里芋の煮物 人参とツナのサラダ 黒豆	かれいの和風あんかけ 牛肉と玉葱の塩炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 こんにゃくとメンマの甘辛炒め イタリアン野菜のピクルス 葉大根としらすの和え物
	アレルギー： 卵、小麦	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
	エネルギー： 311 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質20.5g/脂質14.8g/炭水化物23.6g	エネルギー： 431 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質21.5g/脂質26.4g/炭水化物26.8g	エネルギー： 373 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質17.3g/脂質17.8g/炭水化物35.7g	エネルギー： 398 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質22.5g/脂質22.2g/炭水化物26.7g	エネルギー： 348 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質15g/脂質22.5g/炭水化物21.3g

週平均
372 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

※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。

【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。



コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<御膳コース>

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
にぎわい御膳	牛肉とブロッコリーの炒め物 金平ごぼう入りちぎり揚げ もち麩の玉子とじ こんにゃくとメンマの甘辛炒め 小松菜ともやしのおひたし きくらげの煮物 卵の花サラダ 高菜漬け	(季節) さわらの和風南蛮漬け 鶏と野菜のバター醤油炒め 肉団子のケチャップ和え こんにゃくと舞茸の炒め物 人参とベーコンの洋風炒め くわいのかつお風味 糸昆布のサラダ きゅうり漬け	(季節) 鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター 小松菜とツナのレモン風味炒め 根菜のさっぱり金平 しろ菜の煮びたし かぼちゃの煮物 魚肉ソーセージのサラダ 大根漬け	豆腐ハンバーグ (新規) 豚肉のごま山椒炒め 筍とそぼろの炒め物 竹輪と玉葱の煮物 スクランブルエッグ ピーマンとしらすの煮物 ポテトサラダ 葉大根のぽん酢和え	豚肉とキャベツの甘味噌炒め エビカツ チンゲン菜とあさりの炒め物 ごぼうのおかか煮 ほうれん草となめこのおひたし がんもの煮物 カリフラワーのマリネ うぐいす豆
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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
	エネルギー: 443 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質16.8g/脂質26.8g/炭水化物33g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質25.5g/脂質27.2g/炭水化物27.1g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質25.3g/脂質25.7g/炭水化物36.5g	エネルギー: 450 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質18.5g/脂質25.5g/炭水化物36.8g	エネルギー: 532 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質25.1g/脂質32.6g/炭水化物35g

週平均
472 kcal
3.3 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。