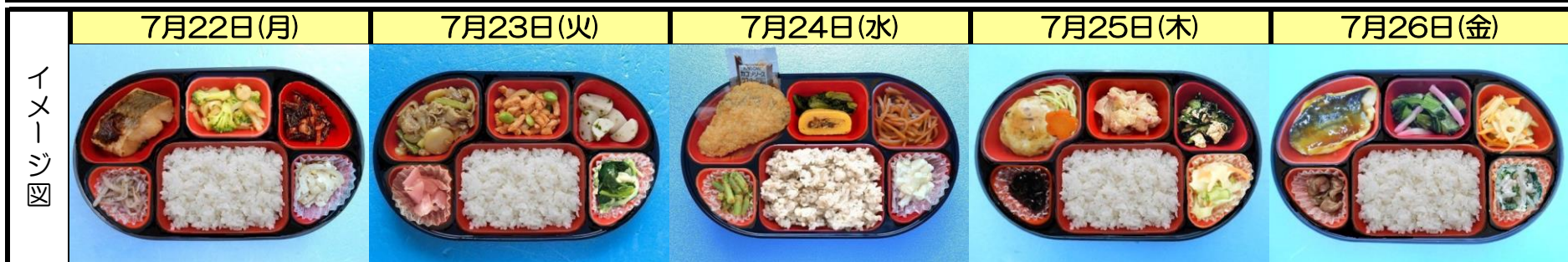


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)
お弁当コース	メルルーサのみりん風味焼き ブロッコリーとウインナーの炒め物 ひじき煮 玉葱とチーズのマスタードサラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	牛肉と野菜の中華オイスター炒め 油揚げのケチャップ炒め 里芋の青さ風味 ほうれん草とえのきのおひたし 桜大根漬け ごはん(国産)	ぶりフライ(ソース付) (季節) う巻 人参とひき肉の金平 マカロニサラダ いんげんのおかか和え もち麦入りごはん(国産)	豆腐ハンバーグ カリフラワーのオニオンクリーム和え 小松菜の玉子とじ 野菜のピクルス 黒豆 ごはん(国産)	さばの生姜だれ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 根菜の甘酢炒め 大根サラダ しば漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦、えび	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
	エネルギー: 405 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質18.9g/脂質5.6g/炭水化物67.3g	エネルギー: 509 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.9g/脂質17.5g/炭水化物70.1g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.6g/脂質21.1g/炭水化物68.9g	エネルギー: 525 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.4g/脂質17g/炭水化物76.3g	エネルギー: 498 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質16.3g/脂質19.8g/炭水化物63.5g

週平均
493 kcal
1.8 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7時00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
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、くるみ)
※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)

<おかずコース>

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)
おかずコース	メルルーサのみりん風味焼き 肉しゅうまい ブロッコリーとウインナーの炒め物 ひじき煮 玉葱とチーズのマスタードサラダ もやしの赤しそ和え	牛肉と野菜の中華オイスター炒め はものしんじょう煮 油揚げのケチャップ炒め 里芋の青さ風味 ほうれん草とえのきのおひたし 桜大根漬け	ぶりフライ(ソース付) (新規)豚肉のごま山椒炒め (季節)う巻 人参とひき肉の金平 マカロニサラダ いんげんのおかか和え	豆腐ハンバーグ あさりとじゃが芋のミートソース カリフラワーのオニオンクリーム和え 小松菜の玉子とし 野菜のピクルス 黒豆	さばの生姜だれ ハムカツ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 根菜の甘酢炒め 大根サラダ しば漬け
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび、かに	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、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 336 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質19.5g/脂質15.7g/炭水化物29.6g	エネルギー： 371 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質15.3g/脂質24.1g/炭水化物22.8g	エネルギー： 431 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質16.9g/脂質27.7g/炭水化物27.8g	エネルギー： 388 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質15.6g/脂質19.8g/炭水化物36.6g	エネルギー： 396 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質16.9g/脂質25.4g/炭水化物27.5g

週平均
384 kcal
2.6 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7時00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
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、くるみ)
※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)

<御膳コース>

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)
にぎわい御膳	バラ焼き風炒め物 いわしの梅煮 豆腐しんじょう天 糸こんにゃくのたらこ炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 人参とひき肉の金平 れんこんサラダ きゅうり漬け	(新規) 白身魚のマスタードソース 鶏と野菜の炒め物 野菜コロッケ キャベツの洋風煮 しろ菜の煮びたし ごぼうの中華炒め 大根なます 煮豆	マーボー豆腐 イカメンチカツ キャベツと豚肉のぼん酢和え (季節) う巻 小松菜とツナの煮物 くわいのかつお風味 イタリアン野菜のごま和え 桜大根漬け	かれいの和風あんかけ 豚肉と昆布の炒め煮 ナスの中華だれ もやしとコーンの炒め物 里芋の煮物 ほうれん草と油揚げのおひたし マカロニサラダ 高菜玉子	塩唐揚げ お魚厚揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 いんげんのおかか和え ミックス野菜の炒め物 さつま芋とレーズンのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物
	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	アレルギー： 卵、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 504 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質16.4g/脂質35.2g/炭水化物29.8g	エネルギー： 435 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質24.1g/脂質23.3g/炭水化物32.3g	エネルギー： 499 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質19.2g/脂質30.4g/炭水化物36.8g	エネルギー： 429 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質18.5g/脂質27.2g/炭水化物27.5g	エネルギー： 509 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質21.3g/脂質32.2g/炭水化物33g

週平均
475 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7時00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
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、くるみ)
 ※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。