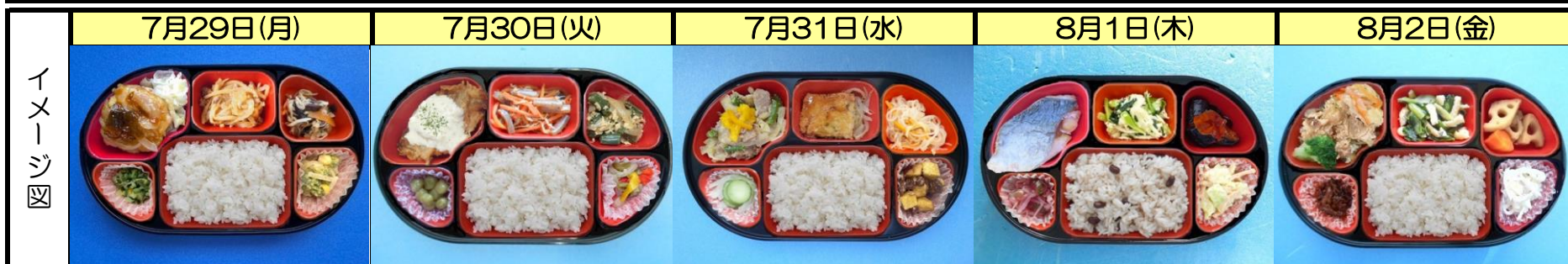


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)
お弁当コース	鶏天の香味ソース 筍とそばろの炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーの味噌マヨ和え 柚子風味きゅうり ごはん(国産)	かれいのレモンタルタルソース 人参としらすの炒め煮 いんげんと玉子の炒め物 玉葱とピーマンのマリネ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉とアスパラのたらこ風味 ねぎ焼き 春雨のうま塩炒め さつま芋とレーズンのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	あじの塩焼き チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ナスの中華だれ キャベツのごまマヨ和え もやしの梅風味 赤飯(国産)	バラ焼き風炒め物 小松菜と油揚げの煮物 れんこんの煮物 千切りポテトサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	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、乳、小麦
	エネルギー: 424 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質10.5g/脂質9.6g/炭水化物71.4g	エネルギー: 517 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質15.1g/脂質19g/炭水化物69.3g	エネルギー: 527 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質13.3g/脂質18.4g/炭水化物74.7g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質21.7g/脂質14.6g/炭水化物60.7g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質10.6g/脂質14g/炭水化物73.2g

週平均
480 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
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)

<おかずコース>

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)
おかずコース	鶏天の香味ソース すり身天煮 筍とそぼろの炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーの味噌マヨ和え 柚子風味きゅうり	かれいのレモンタルタルソース (季節) 冬瓜と豚肉のピリ辛煮 人参としらすの炒め煮 いんげんと玉子の炒め物 玉葱とピーマンのマリネ うぐいす豆	豚肉とアスパラのたらこ風味 たこ団子の煮物 ねぎ焼き 春雨のうま塩炒め さつま芋とレーズンのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	あじの塩焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ナスの中華だれ キャベツのごまマヨ和え もやしの梅風味	バラ焼き風炒め物 まぐろメンチカツ 小松菜と油揚げの煮物 れんこんの煮物 千切りポテトサラダ 生姜昆布
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	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、乳、小麦
	エネルギー: 321 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質12.4g/脂質17g/炭水化物29.5g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質18.5g/脂質24.7g/炭水化物23.8g	エネルギー: 393 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16g/脂質22.5g/炭水化物31.5g	エネルギー: 314 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19g/脂質17.9g/炭水化物19.5g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質13g/脂質25.3g/炭水化物39.3g

週平均
370 kcal
2.5 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29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)
にぎわい御膳	ミックスフライ (タルタルソース付) 肉しゅうまい とうもろこしの香ばし揚げ 大根の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草の玉子とし キャベツのごまマヨ和え もやしの赤しそ和え	タンドリーチキン ひろすの煮物 くわいとベーコンの炒め物 玉葱と竹輪のソース炒め 里芋の青さ風味 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とピーマンのマリネ 福神漬け	八宝菜 れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付) 浦上そぼろ (長崎県郷土料理) チンゲン菜の錦糸和え 舞茸とピーマンの昆布炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ツナコーンサラダ 金時豆	ハンバーグトマトソース 白はんぺんフライ (季節) ゴーヤの味噌炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野菜炒め いんげんとしらすの炒め煮 人参サラダ 千切りたくあん漬け	さばの蒲焼き風 豚肉とチンゲン菜の中華炒め キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え ポテトと枝豆の明太マヨ和え れんこんのごま炒め 小松菜と舞茸の煮びたし きゅうりとわかめの酢の物 葉大根のおかか和え
	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、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 582 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質17g/脂質36.9g/炭水化物45g	エネルギー： 426 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質25.7g/脂質25.5g/炭水化物23g	エネルギー： 423 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質16.2g/脂質22.4g/炭水化物39.7g	エネルギー： 420 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質15.3g/脂質21.3g/炭水化物42g	エネルギー： 503 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質23.5g/脂質33.7g/炭水化物26.4g

週平均
471 kcal
3.2 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。