

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>

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)
お弁当コース	クリーミーコロッケ(かに風味) ポテトのオーロラソース和え 切干大根煮 小松菜の辛子和え 金時豆 ごはん(国産)	酢豚風炒め しろ菜の煮びたし 糸こんにゃくのたらこ炒め 豆サラダ しば漬け ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 くわいのかつお風味 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 葉大根のぼん酢和え ごはん(国産)	鶏肉の味噌マヨソース ピーマンとしらすの煮物 れんこん金平 きのこのマリネ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	マスの塩焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 (新規)あさりと玉子の炒め物 きゅうりとツナのサラダ もやしの赤しそ和え 高菜ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 543 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質11.1g/脂質17.2g/炭水化物83.3g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質13.6g/脂質12.1g/炭水化物71.7g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質19.3g/脂質11.3g/炭水化物63.7g	エネルギー: 520 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質14.5g/脂質15.1g/炭水化物78.7g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質22.9g/脂質13.6g/炭水化物62.7g

週平均
486 kcal
1.7 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  
**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>

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)
おかずコース	クリーミーコロッケ (かに風味) (季節) 鶏と野菜のレモン風味炒め ポテトのオーロラソース和え 切干大根煮 小松菜の辛子和え 金時豆	酢豚風炒め エビカツ しろ菜の煮びたし 糸こんにゃくのたらこ炒め 豆サラダ しば漬け	白身魚のパン粉焼き 豚肉の高菜炒め 高野豆腐の煮物 くわいのかつお風味 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 葉大根のぼん酢和え	鶏肉の味噌マヨソース 野菜の彩りしんじょう煮 ピーマンとしらすの煮物 れんこん金平 きのこのマリネ さつま芋の甘煮	マスの塩焼き 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜と竹輪の和え物 (新規) あさりと玉子の炒め物 きゅうりとツナのサラダ もやしの赤しそ和え
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 445 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.1g/脂質25.6g/炭水化物38.4g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質15.5g/脂質21.5g/炭水化物31.3g	エネルギー: 336 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質22.1g/脂質18.5g/炭水化物20.3g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.2g/脂質22.4g/炭水化物33g	エネルギー: 337 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質22g/脂質19.2g/炭水化物19.4g

週平均
380 kcal
2.4 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>

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)
にぎわい御膳	鶏ちゃん焼き風 豆腐とあさりの深川煮 春雨のうま塩炒め ブロッコリーのおかか和え 人参の真砂和え ナスのみぞれ和え チンゲン菜とかにかまのおひたし 広島菜漬け	イカ天甘酢あんかけ 豚のチリコンカン風炒め物 野菜の彩りしんじょう煮 玉葱といんげんの炒め物 小松菜としらすのおひたし 糸こんにゃくと野菜の炒め物 細切りごぼうサラダ 大根漬け	牛肉のアップルジンジャー炒め まぐろメンチカツ チンゲン菜とひき肉の炒め物 キャベツの煮びたし スクランブルエッグ (新規)竹輪の青さマヨ炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ しそ昆布	ホキの香草焼き 豚肉の中華野菜炒め 牛肉とれんこんの炒め物 ほうれん草のおひたし にらと玉子の炒め物 糸昆布の煮物 カリフラワーとツナのサラダ 黒豆	デミソースチキンカツ すり身天煮 キャベツとウインナーの炒め物 ヤングコーンの甘酢炒め 小松菜のごま和え ごぼうの中華炒め 卵の花サラダ さつま芋の甘煮
	アレルギー： 卵、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	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 427 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質23.2g/脂質24.2g/炭水化物29g	エネルギー： 413 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質20.1g/脂質23g/炭水化物31.3g	エネルギー： 553 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質20g/脂質33.2g/炭水化物43.4g	エネルギー： 403 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質23.5g/脂質23.3g/炭水化物24.8g	エネルギー： 554 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質19g/脂質31.2g/炭水化物49.1g

週平均
470 kcal
3.7 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。