

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15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) (季節) 冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 紅あずまのサラダ もずくの酢の物 ごはん(国産)	マスの金山寺味噌焼き つきこんにゃくのたらこ煮 (新規) 竹輪の青さマヨ炒め チンゲン菜の錦糸和え 金時豆 桜えび風味ごはん(国産)	タンドリーチキン 小松菜とウインナーの炒め物 大根の煮物 ひじきとくわいのサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	あじのメンチカツ いんげんとしらすの炒め煮 人参とベーコンの洋風炒め しろ菜とかにかまの和風マヨ和え 野沢菜昆布 ごはん(国産)	プルコギ風牛肉の炒め物 ほうれん草としめじのおひたし ナスのみぞれ和え きゅうりとわかめの酢の物 高菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	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、乳、小麦、かに	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 483 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質10.7g/脂質14.6g/炭水化物74.3g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質22.9g/脂質12g/炭水化物74.1g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質15.5g/脂質17.3g/炭水化物60.8g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質12.7g/脂質13.3g/炭水化物73.8g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質11g/脂質17.8g/炭水化物72.4g

週平均
486 kcal
2.0 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
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) <おかずコース>

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) (新規)豚肉の照りたま炒め (季節)冬瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 紅あずまのサラダ もずくの酢の物	マスの金山寺味噌焼き 鶏肉の八幡巻き つきこんにゃくのたらこ煮 (新規)竹輪の青さマヨ炒め チンゲン菜の錦糸和え 金時豆	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 大根の煮物 ひじきとくわいのサラダ もやしの梅風味	あじのメンチカツ 豚肉と野菜の青しそ風味 いんげんとしらすの炒め煮 人参とベーコンの洋風炒め しる菜とかにかまの和風マヨ和え 野沢菜昆布	ブルコギ風牛肉の炒め物 イカフライ ほうれん草としめじのおひたし ナスのみぞれ和え きゅうりとわかめの酢の物 高菜漬け
	アレルギー: 卵、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、かに	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質14g/脂質28.8g/炭水化物35.7g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.1g/脂質15.5g/炭水化物37.5g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.1g/脂質25.2g/炭水化物15.2g	エネルギー: 330 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.1g/脂質17.4g/炭水化物29.4g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.4g/脂質26.8g/炭水化物29.8g

週平均
390 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)
※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15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
にぎわい御膳	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 里芋のそぼろあん ミックス野菜のごま和え チンゲン菜の煮びたし 糸昆布の煮物 枝豆とチーズの和え物 しば漬け	牛焼肉 絹ごし揚げ煮 (お好み風) くわいのたらこバター醤油炒め キャベツとウインナーの炒め物 小松菜としらすのおひたし ポテトのオーロラソース和え もやしときゅうりの中華和え 大根の赤しそ和え	あじの塩焼き ハムカツ けんちん煮 玉葱とアスパラの炒め物 人参ときくらげの炒め物 チンゲン菜とかにかまのおひたし イタリアン野菜のピクルス 黒豆	鶏肉の生姜焼き エビと野菜の味噌マヨソース ゴーヤの塩炒め さつま揚げと小松菜の煮物 にらと玉子の炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ しそ昆布	サーモンフライ (タルタルソース付) (新規) 豚肉とブロッコリーのバジル和え ねぎ焼き れんこんの中華炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤングコーンの甘酢炒め 大根と海藻の香味サラダ 柚子広島菜
	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、かに	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: 473 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質17.1g/脂質30.8g/炭水化物31.4g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17g/脂質29.5g/炭水化物27.1g	エネルギー: 403 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.9g/脂質17.8g/炭水化物37.1g	エネルギー: 590 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質25.7g/脂質39.6g/炭水化物32.2g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.1g/脂質26.4g/炭水化物32.1g

週平均
470 kcal
3.1 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)
※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。