

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>

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
お弁当コース	鶏肉の肉味噌だれ きくらげと人参の炒り玉子 ほうれん草と蒲鉾のおひたし (新規)大根と白菜の柚子風味 金時豆 しそ風味ひじきごはん(国産)	クリーミーコロッケ(かに風味) チンゲン菜とあさりの炒め物 (新規)カリフラワーのオーロラソース和え 野菜のマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	牛肉のピピンバ風 ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	赤魚のバター醤油焼き ピーマンとウィンナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め かぼちゃサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め 小松菜とツナのレモン風味炒め 里芋の煮物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え わかめとしらすの和え物 ごはん(国産)
	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、小麦
	エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.2g/脂質10.8g/炭水化物74.8g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質9.6g/脂質15.4g/炭水化物71.7g	エネルギー: 519 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.9g/脂質20.5g/炭水化物68.3g	エネルギー: 546 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質19.9g/脂質21.3g/炭水化物65.9g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質17.1g/脂質12.3g/炭水化物70.2g

週平均
495 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。

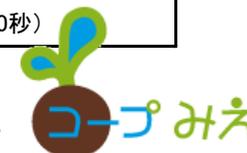
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
**0120-502-315**

※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、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>

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
おかずコース	鶏肉の肉味噌だれ ポテトとエビのコチュマヨ和え きくらげと人参の炒り玉子 ほうれん草と蒲鉾のおひたし (新規)大根と白菜の柚子風味 金時豆	クリーミーコロッケ(かに風味) 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜とあさりの炒め物 (新規)カリフラワーのオーロラソース和え 野菜のマリネ きゅうり漬け	牛肉のビビンバ風 春巻き ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ 桜大根漬け	赤魚のバター醤油焼き 鶏と野菜の玉子とじ ピーマンとウインナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め かぼちゃサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	豚肉の生姜炒め 海鮮カツ 小松菜とツナのレモン風味炒め 里芋の煮物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え わかめとしらすの和え物
	アレルギー: 卵、小麦、えび	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、小麦、えび
	エネルギー: 393 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質19.8g/脂質21.8g/炭水化物28.7g	エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.5g/脂質21.9g/炭水化物29.1g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質12.5g/脂質33.3g/炭水化物27.7g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質21.8g/脂質24.7g/炭水化物20.3g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19g/脂質18.6g/炭水化物30.4g

週平均
394 kcal
2.7 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。

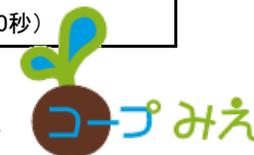
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
**0120-502-315**

※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)

<御膳コース>

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
にぎわい御膳	あさりのトマトチャウダー 豚肉とれんこんの炒め物 ナスのみぞれあん 人参しりしり ほうれん草と蒲鉾のおひたし キャベツの煮びたし マカロニサラダ 高菜漬け	マーボー豆腐 イカフリッター (青さ風味) もち麩の玉子とじ チンゲン菜と竹輪の和え物 ごぼうのおかか煮 ミックス野菜のごま和え キャベツとチーズのサラダ 山菜の梅風味	(新規) さばのピリ辛ごまソース 牛肉入りチャプチェ風炒め 筍とそばろの甘辛炒め 小松菜ともやしのおひたし 大根の煮物 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆	酢鶏 絹ごし揚げ煮 (お好み風) 豚肉の中華野菜炒め ポテトのコーンポタージュ風味 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 野菜炒め 大根サラダ しば漬け	銀ひらすの柚子胡椒焼き 牛すじ入りコロッケ 小松菜とウィンナーの炒め物 卵の花 人参とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 ツナコーンサラダ 生姜昆布
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 444 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.2g/脂質25.1g/炭水化物35.7g	エネルギー: 498 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質20.7g/脂質30.4g/炭水化物35.9g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質18.6g/脂質28.7g/炭水化物30.9g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質21.8g/脂質30.3g/炭水化物31.2g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.4g/脂質29.1g/炭水化物39.2g

週平均
476 kcal
3.4 g



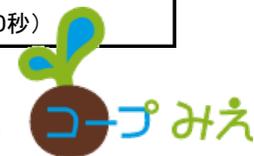
商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。  
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。  
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。  
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

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。