

## 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28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)
お弁当コース	銀ひらすの柚子胡椒焼き チンゲン菜としめじの煮びたし くわいのかつお風味 もやしと根菜のサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉の照りたま炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ナスのみぞれ和え 小松菜としらすのおひたし 山菜の梅風味 ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪と野菜のピリ辛炒め (新規)赤いんげん豆のマリネ 生姜昆布 ごはん(国産)	鶏のから揚げ 筍とそぼろの炒め物 ブロッコリーのごま和え (季節)甘栗とさつま芋のサラダ しば漬け ごはん(国産)	あじの青しそ風味焼き いんげんとベーコンの炒め物 キャベツと豚肉のぼん酢和え カリフラワーと玉子のサラダ 大根と人参のナムル 赤飯(国産)
	アレルギー: 小麦	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、乳、小麦
	エネルギー: 454 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質19.7g/脂質11.3g/炭水化物66.2g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質12.6g/脂質14.2g/炭水化物65.2g	エネルギー: 533 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.5g/脂質17.9g/炭水化物75g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.4g/脂質16.2g/炭水化物72.5g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21.9g/脂質16.5g/炭水化物61g

週平均
485 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**

【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。

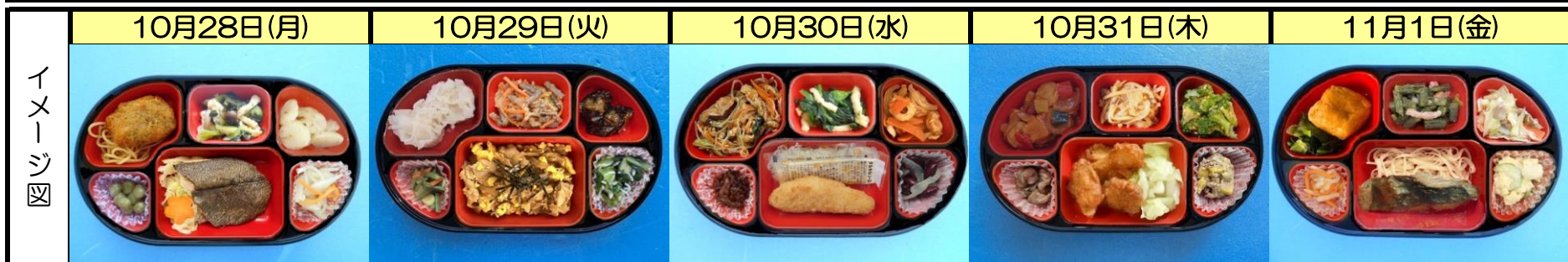


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)
おかずコース	銀ひらすの柚子胡椒焼き ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜としめじの煮びたし くわいのかつお風味 もやしと根菜のサラダ うぐいす豆	豚肉の照りたま炒め 海鮮しゅうまい つきこんにゃくのたらこ煮 ナスのみぞれ和え 小松菜としらすのおひたし 山菜の梅風味	サーモンフライ (タルタルソース付) 牛肉入りチャプチェ風炒め ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪と野菜のピリ辛炒め (新規) 赤いんげん豆のマリネ 生姜昆布	鶏のから揚げ 魚肉ソーセージの炒め物 筍とそぼろの炒め物 ブロッコリーのごま和え (季節) 甘栗とさつま芋のサラダ しば漬け	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮 (お好み風) いんげんとベーコンの炒め物 キャベツと豚肉のぼん酢和え カリフラワーと玉子のサラダ 大根と人参のナムル
	アレルギー: 卵、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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 345 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質20g/脂質17.1g/炭水化物27.8g	エネルギー: 376 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質15.6g/脂質23g/炭水化物26.6g	エネルギー: 394 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.7g/脂質23.5g/炭水化物30.8g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.3g/脂質24.1g/炭水化物32.3g	エネルギー: 317 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20g/脂質19.8g/炭水化物13.9g

週平均
371 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**

【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>

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)
にぎわい御膳	プルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 肉しゅうまい こんにゃくとメンマの甘辛炒め ケールと玉子のマヨ和え 里芋のそぼろあん カリフラワーの柚子風味和え 葉大根のおかか和え	八宝菜 生姜メンチカツ (新規)ピーマンと蒸し鶏の和え物 れんこん金平 ほうれん草とひき肉の和え物 油揚げの味噌炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ 大根漬け	豚肉のぽん酢たれ たらのフライ(タルタルソース付) くわいのたらこバター醤油炒め 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 もやしとコーンの炒め物 キャベツのごまマヨ和え きゅうり漬け	ホキの香草焼き ユーリンチー けんちん煮 ヤングコーンの甘酢炒め ピーマンとしらすの煮物 玉葱と竹輪のソース炒め れんこんサラダ 黒豆	タンドリーチキン エビと野菜の味噌マヨソース ほうれん草の玉子とじ がんもの煮物 ブロッコリーのクリーム煮 平春雨と野菜の炒め物 人参サラダ 福神漬け
	アレルギー：卵、小麦、えび、かに	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、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 480 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質16.1g/脂質29.7g/炭水化物37.2g	エネルギー： 431 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質20.7g/脂質24.3g/炭水化物32.7g	エネルギー： 492 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質22g/脂質32.1g/炭水化物28.5g	エネルギー： 450 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質27.4g/脂質22.4g/炭水化物34.3g	エネルギー： 501 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質25.9g/脂質34.1g/炭水化物22.8g

週平均
471 kcal
3.6 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。

